

Manual de Preparación para Casos de Desastre

Guía de planificación y
respuestas de emergencia



*Esta publicación
ha sido preparada*



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division



Revisado: Enero de 2005

Para personas discapacitadas,
este documento está disponible a
su pedido en otros formatos.
Por favor, llame a 1-800-525-0127
(TDD/TTY transmisión 1-800-833-6388)

Contenido

Cómo utilizar el 9-1-1	1
Preparación de la familia para las emergencias	2
Incapacidades visuales	3
Impedimentos auditivos	4
Necesidades médicas	5
Ambulación limitada	6
Cómo ayudar a los niños después de un desastre	7
Envenenamiento accidental	8
Evite la propagación de gérmenes	9
Cúbrase la boca al toser	10
Terrorismo	11
Refugio en el lugar	12
Amenazas de bomba	13
Agentes químicos	14
Materiales radioactivos	15
Ántrax	16
Botulismo	17
Peste neumónica	18
Viruela	19
Tularemia	20
Laboratorios de metanfetamina	21
Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre	22
Prepare su hogar para casos de emergencia	
Cortes de energía eléctrica	23
Uso de un generador durante los cortes de energía	24
Cómo desconectar sus servicios	25
Cómo asegurar su calentador de agua	26
Cómo purificar el agua de su hogar	27
Incendios en el hogar	28
Prepárese para las tormentas de invierno	29
Virus del Nilo Occidental	30
Tormentas de viento	31
Inundaciones	32
Precauciones en caso de calor extremo	33
Deslizamientos de tierra e inundaciones de lodo	34
Prepárese para los desastres naturales	
Terremotos	36
Volcanes	37
Olas de marea (Tsunamis)	38

Esta publicación ha sido preparada
conjuntamente por:



**WASHINGTON MILITARY
DEPARTMENT**
Emergency Management Division

Camp Murray Washington 98430-5122

George Crawford
Director del Programa de Terremotos
Barbara Thurman
Directora del Programa de Educación Pública

Para más información, póngase en contacto
con EMD en el teléfono: (800) 562-6108, o
visite nuestro sitio en Internet
www.emd.wa.gov



Communications Office

PO Box 47890
Olympia, Washington 98504-7890

Para más información, póngase en contacto
con el Departamento de Salud llamando al
teléfono 360-236-4027 o
800-525-0127, o visite nuestro sitio en
Internet www.doh.wa.gov



Cómo utilizar el 9-1-1

Llame al 9-1-1 solamente para informar sobre situaciones con amenaza de vida que requieran ayuda médica, de la policía o de los bomberos. No llame innecesariamente al 9-1-1, pues sus líneas deben mantenerse abiertas para las personas que realmente tengan emergencias.

Cuándo debe llamar al 9-1-1

- Para obtener ayuda para alguien que esté herido. Por ejemplo:
 - Si alguien se cae y se lesiona gravemente.
 - Si usted ve algún herido en un accidente.
- Si ve que alguien está actuando sospechosamente, robando o forzando su entrada a una casa o edificio.
- Si huele humo o ve un incendio.
- Si ve que hay gente peleando y se están haciendo daño.
- Si ve que le están robando o golpeando a alguien.
- Si cree que se podría necesitar ayuda de emergencia, pero no está seguro, llame al 9-1-1 y describa la situación.
- Si llama accidentalmente al 9-1-1, no cuelgue, explique lo que ocurrió a quien le conteste.

Cuándo no debe llamar al 9-1-1

- Nunca llame al 9-1-1 como una broma.
- Nunca llame al 9-1-1 para pedir información.
- Nunca llame sólo para ver si el 9-1-1 está funcionando.

Qué debe decir cuando llame al 9-1-1

- Diga a la persona lo que esté mal.
- Diga a la persona su nombre, dirección y número de teléfono.
- No cuelgue hasta que le digan que debe hacerlo, tal vez tengan más preguntas para usted.

Enseñe a sus niños el uso correcto del 9-1-1

- Los padres deben utilizar la información de estas páginas para hablar con los niños sobre cómo y cuándo deben utilizar el 9-1-1. Saber lo que se debe hacer puede salvar vidas.

Mantenga las líneas telefónicas desocupadas durante las emergencias

- En emergencias, los servicios telefónicos podrían estar demasiado ocupados como para atender todas las llamadas. Usted puede ayudar utilizando el teléfono sólo para las llamadas importantes. También limite el uso del fax y de la computadora, ya que también se conectan con líneas telefónicas.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

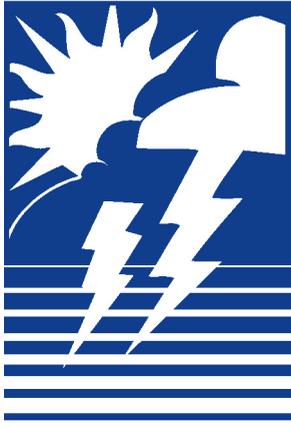


**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Preparación de la familia para las emergencias

Después de un desastre, usted y su familia deben estar preparados para arreglárselas por su cuenta durante por lo menos tres días. Los equipos de respuesta de emergencia estarán muy atareados y es posible que no puedan atender inmediatamente a todos aquellos que necesiten ayuda. A continuación le indicamos qué es lo que puede hacer para protegerse.

Antes de que se produzca el desastre

- Elija un lugar donde usted y su familia puedan encontrarse después de un desastre.
- Elija una persona que viva fuera del área con la que los miembros de la familia puedan ponerse en contacto en caso de que se separen. Esta persona debe vivir lo suficientemente lejos, de modo que él o ella no se vean involucrados en la misma emergencia.
- Sepa cómo ponerse en contacto con sus hijos en la escuela o la guardería, y cómo puede recogerlos de allí después de un desastre. Informe a las autoridades de la escuela si hay alguna otra persona que esté autorizada para recogerlos. Mantenga actualizada la tarjeta de retiro en caso de emergencia de sus hijos.
- Prepare un estuche con suministros para emergencias para su hogar y para su lugar de trabajo. Si en la escuela o guardería a la que asisten sus hijos tienen un lugar donde guardar estuches para emergencias, prepare uno para sus hijos.
- Sepa dónde están ubicadas las estaciones de policía y de bomberos más cercanas.
- Aprenda cuáles son las señales de advertencia que usa la comunidad, cuál es su sonido y qué es lo que debe hacer cuando las escuche.
- Aprenda a suministrar primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Prepare un estuche de primeros auxilios, un manual de primeros auxilios y medicamentos adicionales para los miembros de su familia.
- Aprenda a cortar el suministro de agua, gas y electricidad. Aprenda dónde se encuentran las válvulas y los conmutadores de cierre.
- Tenga disponible una pequeña cantidad de dinero en efectivo. Si se produce un corte del suministro eléctrico, los cajeros automáticos dejarán de funcionar.
- Si algunos de los miembros de su familia no hablan inglés, prepáreles tarjetas de emergencia en inglés en las que figuren sus nombres, direcciones y cualquier información adicional con respecto a medicamentos o alergias. Asegúrese de que las tarjetas estén a su disposición en todo momento.
- Realice simulacros de terremoto e incendio cada seis meses.

- Haga copias de sus papeles personales (certificados de nacimiento, etc.) y guárdelas en una caja de seguridad en otra ciudad o estado. Guarde los originales en un lugar seguro. Guarde fotografías y videos de su casa y sus artículos valiosos en su caja de seguridad.
- Asegúrese de que los miembros de su familia sepan cuáles son todas las formas posibles de salir de la casa. Mantenga despejadas todas las salidas.
- Asegúrese de que todos los miembros de su familia se pongan de acuerdo con respecto a un plan de emergencia. Proporcione información para casos de emergencia a las niñeras u otros empleados.

Durante una emergencia o un desastre

- Mantenga la calma y tómese un tiempo para pensar. Brinde ayuda si es necesario.
- Escuche la radio o mire la televisión para enterarse si hay alguna información o instrucciones oficiales.
- Use el teléfono para realizar llamadas de emergencia solamente.
- Si se le indica que hay que evacuar la zona, tome su estuche para emergencias y siga las instrucciones oficiales para dirigirse a un lugar seguro o refugio temporal.

Una vez que la emergencia o el desastre haya pasado

- Tenga cuidado al entrar en edificios y casas dañadas.
- Manténgase alejado de los cables de electricidad dañados y artefactos eléctricos que se hayan mojado.
- Verifique si las provisiones de alimentos y agua se han contaminado.
- Informe a sus parientes que está a salvo, pero no mantenga ocupadas las líneas telefónicas. Es posible que sea necesario utilizarlas para realizar llamadas de emergencia.
- Si hay asistencia gubernamental para desastres disponible, los noticieros le informarán dónde puede dirigirse para solicitar dicha asistencia.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Elaborado por el
Centro de Recursos de
Vida Independiente,
San Francisco,
California

Consejos sobre desastres para las personas con incapacidades visuales

Mientras más se prepare para los terremotos u otros desastres, mejor podrá protegerse usted, proteger a su familia y sus pertenencias.

Bastones

- Si utiliza un bastón, tenga otros adicionales fáciles de alcanzar, en lugares consistentes y seguros en su trabajo, en su hogar, en la escuela, donde trabaja como voluntario, etc., para movilizarse entre los peligros y obstáculos.
- Tenga un bastón de reserva en su caja de emergencias.

Otros consejos para poder movilizarse

- Si puede ver algo, ponga “luces de seguridad” en cada cuarto para iluminar la salida. Las luces de seguridad se conectan en los enchufes y se encienden automáticamente si es que hubiera algún corte de energía. Algunas luces continúan funcionando durante una a seis horas y se las puede utilizar como linternas de emergencia. Usted las puede apagar manualmente.
- Consiga linternas potentes con haces de luz amplios y guárdelas con baterías adicionales.
- Después de un terremoto mayor, prepárese para la pérdida de indicadores audibles conocidos en los que usualmente confía.
- Puede ser que los animales de servicio se confundan, entren en pánico, se asusten o desorienten durante y después de un desastre. Tenga amarrado a su animal de servicio. Una trailla/correa y una arnés son muy útiles para controlar a un animal nervioso o alterado. Practique usando otros modos de moverse en su casa o en su trabajo.

Ponga etiquetas en los objetos

- Si le sirve, ponga etiquetas en los artículos de emergencia con letras grandes, con una cinta fluorescente o en Braille.

Asegure sus computadoras

- Asegure las computadoras, los equipos especiales, los estantes y muebles, de modo que no se caigan. Elabore un sistema de copias de respaldo computarizadas para sus datos importantes. Considere guardarlas en otro lugar.

Aspectos de defensa

- Las noticias en la televisión no sólo muestran teléfonos importantes, sino que también los anuncian lentamente y los repiten frecuentemente para las personas que no pueden leer la pantalla.

WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Elaborado por el
Centro de Recursos de
Vida Independiente,
San Francisco,
California

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Consejos en caso de desastre para las personas con impedimentos auditivos

Esta lista puede ayudar a las personas sordas o a las que tienen impedimentos auditivos para que estén preparadas para casos de desastres.

Audífonos

- Guarde sus audífonos en un lugar fácil de ubicar, en lugares consistentes y seguros para que los pueda encontrar después de un desastre.

Por ejemplo, puede guardarlos en un envase cerca de su mesa de noche o de su cabecera de cama, con una cinta o velcro, pues será difícil reemplazar o cambiar sus audífonos dañados después de un desastre mayor.

Baterías

- Guarde baterías adicionales para sus audífonos e implantes. Si es posible, guarde un audífono adicional en su caja de emergencias.
- Asegúrese de que las baterías TTY siempre funcionen. Vea la información en su manual.
- Guarde baterías adicionales para su TTY y para su señalador de teléfono de luz. Vea el manual del usuario para ver cómo se mantienen las baterías.

Comunicaciones

- Planifique cómo se comunicará con el personal de emergencia, si es que no hubiera ningún intérprete o si no tuviera sus audífonos. Tenga a la mano lápiz y papel para este propósito.

- Puede tener mensajes escritos, por ejemplo:

“Hablo el lenguaje americano de signos y necesito un intérprete.”

“No escribo ni leo en inglés.”

“Si hace algún anuncio, yo necesito tenerlo escrito o con signos.”

- Si es posible, tenga un televisor a baterías con un chip decodificador, de manera que pueda ver los informes sobre emergencias en lenguaje de signos o con subtítulos.

- Sepa qué estaciones de radio difunden noticias en lenguaje de signos o subtítuladas

Alarmas

- Instale alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo. Por lo menos una de éstas debería funcionar a baterías. Reemplace las baterías regularmente.

Defensa

- Aliente a las estaciones de televisión para que tengan un plan para proporcionar intérpretes delante de la cámara durante las emergencias.
- Reclute intérpretes para que sean voluntarios de emergencia de la Cruz Roja.
- Siga recordando a las estaciones de televisión la necesidad de difundir todas las noticias y la información de emergencia con subtítulos.
- Cuando viaje, insista en que los hoteles tengan paquetes de acceso para personas sordas o con impedimentos auditivos, inclusive alarmas audibles y también pregunte si las tienen cuando se registre.



Elaborado por un grupo de profesionales de atención a la salud a través de un subsidio de la Red de Preparación para Desastres de la Cruz Roja Americana del Norte de California

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Consejos para casos de desastre para las personas con necesidades médicas

En preparación para un desastre, por ejemplo un terremoto, o un corte de energía, las personas con necesidades médicas especiales tienen preocupaciones adicionales. Esta información les ayudará a usted y a su familia a prepararse para un desastre.

Medicamentos

- Tenga siempre un suministro de todos sus medicamentos por lo menos para tres días.
- Guarde sus medicamentos en un sólo lugar en sus envases originales.
- Haga una lista de todos sus medicamentos: el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia de las tomas y el nombre del médico que los prescribió.

Suministros médicos

- Tenga una provisión adicional para tres días de cualquier suministro médico que utilice, por ejemplo vendas, bolsas de “ostomy” o jeringas.

Equipos médicos que funcionan con electricidad

- Obtenga información de su empresa de suministros médicos sobre una fuente de energía de respaldo, por ejemplo una batería o un generador, para los equipos que funcionan con electricidad, por ejemplo equipos para respirar, bombas de infusión o camas.

Equipos de oxígeno y para respirar

- Si usted utiliza oxígeno, tenga un suministro de emergencia suficiente por lo menos para tres días.
- Los tanques de oxígeno se pueden asegurar o sujetar de manera que no se caigan. Llame a la empresa de sus suministros médicos para recibir instrucciones.
- Si utiliza equipos para respirar, tenga una provisión para tres días o más de sondas, soluciones, medicamentos, etc.

Equipo para sondas de alimentación e intravenosas (IV)

- Averigüe si su bomba de infusión tiene un respaldo con baterías y cuánto tiempo duran en casos de emergencia.
- Pregunte a su proveedor de cuidado a domicilio sobre las técnicas de infusión manual en caso de cortes de energía.
- Adhiera las instrucciones de operación en todos los equipos.

Bolsas de emergencia

- En caso de que tenga que irse de su hogar, tenga siempre una bolsa con lo siguiente:
 - Una lista de medicamentos
 - Suministros médicos por lo menos para tres días
 - Copias de documentos médicos importantes, por ejemplo tarjetas de seguro, poderes, etc.

Personas que le pueden ayudar

- Una parte importante de estar preparado para un desastre es hacer un plan con la familia, los amigos y los vecinos y saber quién podría ir a su casa a ayudarle si es que no dispone de transporte.
- Comunique su plan a su proveedor de atención a la salud a domicilio.
- Pregunte a los bomberos si tienen una lista de personas con necesidades médicas especiales. Si la tienen, póngase en la lista.
- Mantenga una lista de las personas que pueden ayudarle, además de sus números de teléfono.



Elaborado por el
Centro de Recursos de
Vida Independiente,
San Francisco,
California

Consejos en caso de desastre para las personas con ambulaci3n limitada

Esta informaci3n ser1 de ayuda para las personas con incapacidades que limitan sus movimientos y les puede ayudar a sentirse m1s seguros en casos de desastre.

Almacenamiento

- Guarde provisiones de emergencia en un paquete o en una mochila amarrada a un andador, silla de ruedas, monopat3n, etc.
- Tenga bastones, muletas, andadores y sillas de ruedas en un lugar f1cil de alcanzar y en lugares consistentes y seguros. Si es posible, almacene art3culos adicionales en varios lugares.

Caja de provisiones de emergencia

- Tenga un par de guantes gruesos en su caja de provisiones para utilizarlos para moverse en la silla de ruedas o pasar sobre vidrios o ripio.
- Si utiliza una silla de ruedas a motor, considere tener una bater3a adicional disponible. Se puede substituir una bater3a de autom3vil por una bater3a para silla de ruedas, pero no dura tanto como una bater3a para silla de ruedas. Averig3e con su vendedor si puede recargar las bater3as utilizando cables conectados a una bater3a de autom3vil, o un conversor que se conecte o un encendedor de cigarrillos.
- Tenga un juego de parches o una lata selladora de emergencia para reparar llantas. Si utiliza neum1ticos, tenga un repuesto a mano.
- Almacene una silla de ruedas manual y liviana, si es posible.

Prep1rese para la evacuaci3n

- Arregle y asegure sus muebles y otros objetos de manera que no se caigan o bloqueen su camino.
- Si est1 en un segundo piso o m1s arriba en un edificio que tenga ascensor, haga un plan con su familia, amigos o colegas sobre c3mo evacuar1n si el ascensor no funciona.
- Si no puede utilizar las escaleras, analice qu3 t3cnicas de transporte y elevaci3n funcionar1n para usted. En ciertos casos, las personas que utilizan sillas de ruedas tendr1n que dejar sus sillas para evacuar una estructura en forma segura.
- A veces, bajar a alguien por las escaleras no es una soluci3n pr1ctica, a no ser que haya por lo menos dos personas fuertes para controlar la silla. Por lo tanto, es muy importante analizar el mejor modo de transportarle, si es que necesita ser trasladado. Por ejemplo, tal vez no sea seguro utilizar el "transporte de bomberos" si usted tiene debilidad respiratoria.
- Est3 preparado para dar instrucciones breves y claras sobre c3mo le deben trasladar.

WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
Divisi3n de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Los niños que tienen su primera experiencia traumática antes de cumplir los 11 años de edad tienen el triple de probabilidad de tener síntomas psicológicos que los niños mayores.

Los niños pueden encarar mejor un desastre si sus padres y otros adultos les ayudan a afrontar esa experiencia. Empiece a ayudar a los niños lo más pronto posible después del desastre.

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT



Emergency Management Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Cómo ayudar a los niños después de un desastre

Hay que recordar que algunos niños nunca muestran su angustia, mientras que otros pueden tardar varias semanas, o incluso meses, en demostrar que están trastornados. Aunque no haya un cambio en su comportamiento, los niños aún necesitan su ayuda.

Después de un desastre, los niños podrían tener los siguientes comportamientos:

- Estar molestos por haber perdido su juguete favorito, su frazada, etc., que era importante para ellos.
- Cambiar de conducta, de ser tranquilos, obedientes y afectuosos, a portarse ruidosos y agresivos, o podrían cambiar, de ser extrovertidos a volverse tímidos y temerosos.
- Tener temores nocturnos, por ejemplo, pesadillas o miedo a la oscuridad, o temor de dormirse solos.
- Temer que el evento vuelva a ocurrir.
- Volverse hipersensibles, llorones y quejosos.
- Perder la confianza en los adultos. Los niños creen que los adultos no pudieron evitar el desastre.
- Tener una conducta más infantil, por ejemplo mojar la cama o chuparse el pulgar.
- No querer que los padres se alejen o negarse a ir a la guardería o a la escuela.
- Sentirse culpables, como si ellos hubieran ocasionado el desastre por algo que dijeron o hicieron.
- Tener miedo del viento, la lluvia o de ruidos fuertes súbitos.
- Tener síntomas de enfermedad, por ejemplo dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse sobre dónde vivirán ellos y su familia.

Lo que pueden hacer los padres para ayudar a sus niños:

- Hablar con los niños sobre cómo se están sintiendo y asegurarles que está bien tener esos sentimientos.
- Ayudar a los niños a que aprendan palabras que expresen sus sentimientos,

tales como “contento,” “triste,” “enfadado,” etc.

- No esperar que sean valientes o duros. Decirles que está bien llorar.
- No dar a los niños más información sobre el desastre de la que puedan manejar.
- Reconfortar a los niños temerosos diciéndoles que ustedes estarán allí para cuidarlos. Continuar consolándolos.
- Volver a sus rutinas anteriores lo más pronto posible. Tener un horario regular.
- Asegurarse de que sepan que el desastre no fue por su culpa y reconfortarlos.
- Dejar que los niños tengan cierto control, por ejemplo elegir su ropa o lo que quieran comer para la cena.
- Volver a establecer el contacto con amigos cercanos y parientes.
- Cumplir las promesas que usted haga. Esto ayudará a que los niños confíen nuevamente en los adultos.
- Hacer planes. Esto ayudará a que los niños vuelvan a tener fe en el futuro.
- Obtener la atención de salud necesaria lo más pronto posible.
- Pasar más tiempo juntos a la hora de irse a dormir.
- Asegurarse de que los niños ingieran comidas saludables y tengan suficiente descanso.
- Permitir privilegios especiales durante algún tiempo, por ejemplo dejar encendida la luz cuando se vayan a la cama.
- Encontrar modos de mostrarles que usted los ama.
- Permitir que los niños demuestren su aflicción.
- Empezar un aniversario para conmemorar el evento. Aunque sea triste, las actividades positivas ayudan a celebrar la sobrevivencia y mostrar que pueden tener una vida normal nuevamente.



Línea directa para
llamadas gratuitas
de Washington
Poison Center:
800-222-1222

Envenenamiento accidental

Hay sustancias venenosas presentes en los artículos de uso diario en todas las áreas de su casa: cocina, armarios, baños, ático, garaje, comedor, lavadero, despensas y sótanos. Para evitar el envenenamiento accidental, siga estos consejos para la prevención del envenenamiento.

Consejos para la prevención del envenenamiento

- Use envases a prueba de niños (pero recuerde: los envases a prueba de niños nunca son completamente seguros).
- Guarde los productos potencialmente venenosos en sus envases originales (consulte la lista de productos que se suministra a continuación).
- Guarde los productos potencialmente venenosos fuera del alcance de los niños inmediatamente después de su uso.
- Coloque etiquetas **Mr. Yuk** en todos los productos venenosos que haya dentro y alrededor de su casa, y enséñeles a los niños qué es lo que significa esa figura.
 - Para obtener mayor información acerca de **Mr. Yuk** (o para pedir las etiquetas **Mr. Yuk**), visite el sitio Web del Washington Poison Center (Centro de Envenenamiento de Washington) en: www.wapc.org
- Coloque los números de emergencia (incluyendo el de Washington Poison Center) al lado del teléfono.

Asegúrese de guardar estos productos en un lugar seguro:

- Medicamentos recetados y de venta libre (incluyendo aspirinas y vitaminas).
- Desinfectantes, desodorantes y desodorizantes de ambiente.
- Todo tipo de aerosoles.
- Ceras y polvos limpiadores.
- Fertilizantes y herbicidas.
- Veneno para insectos y roedores; cebo para babosas.
- Removedor de pintura y trementina.
- Productos cosméticos.
- Jabones, detergentes y champúes.
- Limpiadores para inodoros y destapacañerías.
- Lejía y blanqueador (cloro).
- Querosén y líquido para encendedores.
- Repelente de insectos.
- Naftalina y pesticidas.
- Nota: También se debe tener un cuidado especial con respecto a ciertas plantas del hogar, dado que muchas pueden ser venenosas en caso de ingestión por parte de los seres humanos o las mascotas.

Qué se debe hacer ante un caso de envenenamiento:

Si se trata de una emergencia potencialmente mortal, llame al 9-1-1. Si sospecha que está ante un caso de posible envenenamiento, o si desea obtener información acerca de venenos potenciales, llame al Washington Poison Center al 1-800-222-1222.

Esté preparado para contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que se ingirió? (Nombre exacto del producto). De ser posible, tenga el envase del producto cerca del teléfono.
- ¿Cuándo se ingirió?
- ¿Qué cantidad se ingirió?
- ¿Quién lo ingirió? El tamaño de la persona es sumamente importante para determinar si es una dosis venenosa.
- Nombre, estado, edad y peso del paciente.
- Dirección y número de teléfono de donde realiza la llamada.

Acerca de Washington Poison Center

Washington Poison Center es un servicio telefónico que funciona las 24 horas y que brinda información y servicios de emergencia en caso de envenenamiento. El centro, cuyo personal está formado por enfermeras, farmacéuticos y especialistas en información acerca de venenos, y que cuenta con el respaldo de un toxicólogo clínico certificado, atiende más de 70,000 llamadas por año. Para obtener mayor información, visite el sitio Web del centro en www.wapc.org



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Evite la propagación de gérmenes

Aquí le presentamos algunos modos sencillos de evitar la propagación de infecciones virales, especialmente durante la temporada de resfríos y gripe.

Cuando los gérmenes entran a la nariz, garganta o pulmones, pueden causar infecciones respiratorias. Las infecciones respiratorias usuales son los resfríos, gripe, bronquitis, sinusitis o infección en los oídos. Los menos comunes son la tos convulsiva (pertussis) o el síndrome de respiración aguda severa (SARS en inglés). Los virus causan la mayoría de las infecciones y se propagan por los estornudos, la tos o al tocar la boca, la nariz y los ojos con las manos.

Si usted o alguien cerca de usted está enfermo, puede evitar la propagación de virus y otros gérmenes practicando hábitos para una buena salud. Cúbrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia. Si tiene fiebre, tos o una erupción cutánea, las clínicas y hospitales le darán una mascarilla para usarla en las áreas de espera y salas de exámenes, así que esté preparado.

A continuación le presentamos algunas formas de evitar la propagación de gérmenes a otras personas y evitar que se contagie con los gérmenes de otros.

Mantenga los gérmenes sólo con usted:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando estornude, tosa o se suene la nariz.
- Tire el pañuelo usado a la basura inmediatamente.
- Lávese las manos con frecuencia. Lávese siempre las manos después de estornudar, toser o sonarse la nariz y después de tocar los pañuelos usados.
- Utilice agua caliente y jabón al lavarse las manos. No es necesario utilizar jabones antibacterianos.
- Quédese en casa si tiene tos y fiebre.

- Hable con su médico si tiene tos y fiebre y siga sus instrucciones, especialmente si se trata de tomar medicamentos.
- Descanse mucho y tome más agua.
- Utilice una mascarilla si así se le pide, mientras espera en la sala de la clínica o del consultorio de su médico. Esto ayuda a detener la difundición/propagación de los gérmenes.

Evite la propagación de gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia y antes de comer. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lávese las manos después de tocar o de estar cerca de alguien que ha estornudado, tosido o limpiado la nariz, o de alguien que tenga catarro.
- No comparta la comida, los platos, utensilios o tazas con otras personas.
- No comparta toallas, cepillos de dientes, lápiz labial, juguetes, cigarrillos u otros artículos personales que otros podrían haber contaminado.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



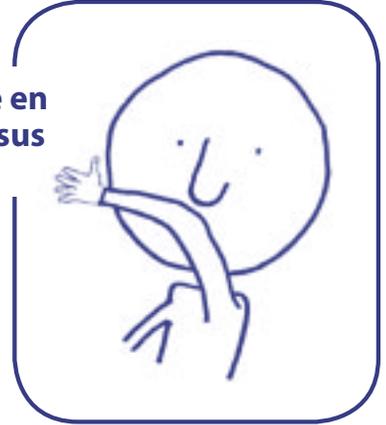
Cúbrase la boca al toser



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.

o

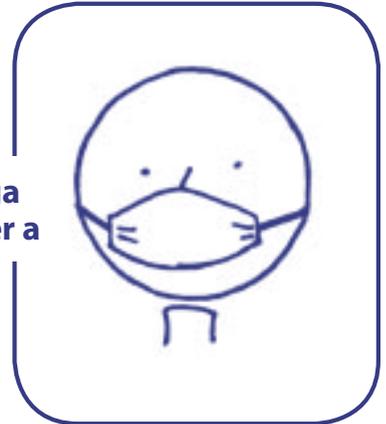
Tosa o estornude en su manga, no en sus manos.



Ponga su pañuelo usado en la basura.



Tal vez le pidan que se ponga una mascarilla para proteger a los demás.



Lávese con agua y jabón

o

Límpiese con un limpiador de manos a base de alcohol.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127

Límpiese las manos

Después de toser y estornudar.

Terrorismo



Podrá encontrar más información sobre cómo prepararse y responder al bioterrorismo en la red Internet, de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, www.bt.cdc.gov

Esta información se ha tomado del informe “Terrorismo” de la Administración Federal de Control de Emergencias.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Los terroristas buscan blancos y lugares prominentes donde pueden evitar ser detectados antes o después de un ataque, por ejemplo: aeropuertos internacionales, ciudades grandes, eventos públicos significativos y puntos de alto perfil. Es tan importante prepararse para el terrorismo como para otros tipos de desastres.

- Esté alerta y consciente de su entorno, podría haber poca o ninguna advertencia.
- Tome precauciones para viajar y esté consciente de cualquier conducta sospechosa o inusual. No acepte paquetes de extraños. No deje su equipaje desatendido.
- Sepa dónde están ubicadas las salidas de emergencia y cómo se podría evacuar rápidamente un edificio, un tren o un lugar público congestionado.
- Esté consciente de su entorno y trate de no tener objetos rompibles o pesados que le impidan moverse, o que se puedan caer o romper en una explosión.

Prepárese para una explosión

El uso de explosivos por parte de terroristas podría ocasionar el derrumbe de edificios e incendios. Las personas que viven o trabajan en un edificio de dos o más pisos deben seguir los siguientes lineamientos.

- Conocer el plan para evacuar su edificio en una emergencia.
- Saber dónde están ubicadas las salidas en caso de incendio y cómo poder encontrarlas en la oscuridad.
- Mantener los extintores de incendios en buen funcionamiento. Saber dónde están ubicados y cómo utilizarlos.
- Aprender primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar).
- Tener y mantener una caja de provisiones de emergencia en cada piso del edificio.

Si hay una explosión:

- Inmediatamente póngase debajo de una mesa o escritorio sólido, en caso de que caigan objetos a su alrededor.
- El humo denso y los gases venenosos primero se acumulan en el techo. Manténgase por debajo del humo en todo momento.

Si hay un incendio:

- Manténgase a nivel del piso y salga del edificio lo más rápido y calmadamente posible.

- Cúbrase la nariz y la boca con un paño húmedo, si es posible.
- Examine si las puertas cerradas están calientes. Utilice la mano y el brazo para sentir la parte inferior y superior de la puerta. Si no está caliente, apóyese en la puerta y ábrala lentamente. Si está caliente al tacto, no la abra y busque otra vía de escape.

Si quedara atrapado debajo de escombros:

- Utilice una linterna, si hay una disponible, para que los rescatistas puedan encontrarle.
- Manténgase en su área, de modo que no remueva el polvo.
- Cúbrase la boca con un paño o pañuelo.
- Golpee alguna cañería o pared para que los rescatistas puedan encontrarle. Utilice un silbato, si lo tiene. Grite sólo como último recurso, ya que el gritar le puede hacer inhalar cantidades peligrosas de polvo.

Agentes biológicos

- Los agentes biológicos son gérmenes o toxinas que pueden ocasionar enfermedades en las personas, los animales y las cosechas. Podrían tardar en desarrollarse y causar la enfermedad. Es casi imposible saber si usted ha estado expuesto a un agente biológico.
- Si el gobierno a sido advertido sobre un ataque biológico, muy probablemente le dirán que tome alguna de las siguientes acciones: evacuar el área inmediatamente o encontrar un refugio donde está y sellar las puertas, ventanas y otras aberturas (eso se denomina “refugio en el lugar”).
- Una persona expuesta a un agente biológico requiere atención médica inmediata. Las personas expuestas a gérmenes contagiosos tal vez tengan que estar en cuarentena. Es posible que algunos hospitales no puedan recibir a víctimas que pudieran contaminar a otras personas.



Refugio en el lugar

Los agentes químicos son gases, líquidos o sólidos que pueden envenenar a las personas, los animales y las plantas. La mayoría de los agentes químicos causan lesiones o la muerte. La gravedad de las lesiones depende del tipo del químico, la cantidad y la duración de la exposición.

Si ocurre un ataque químico, las autoridades le dirán si debe evacuar el área inmediatamente o si debe buscar un refugio y sellar las aberturas (“refugio en el lugar”). Si la orden es permanecer en su hogar, oficina o escuela, siga las siguientes instrucciones para el refugio en el lugar.



Vaya adentro.



Cierre todas las ventanas y puertas.



Apague el calentador y el aire acondicionado y cierre todas las rejillas y los reguladores de las chimeneas.



Entre a un cuarto que tenga menos puertas y ventanas y séllelo.



Quédese en el cuarto hasta que las autoridades le digan que puede salir.

Cómo mantenerse en el refugio en el lugar

- Humedezca toallas y póngalas en el espacio debajo de la puerta.
- Corte láminas de plástico para cubrir las ventanas y otros orificios y péguelas con cinta adhesiva.
- Ponga cinta adhesiva alrededor de la puerta.
- Encienda la radio.
- No ventile ni salga de su refugio sellado hasta que le digan que puede hacerlo.

Recuerde lo siguiente:

- Si le han ordenado que evacúe el área, hágalo inmediatamente. Siga las instrucciones cuidadosamente. No deambule. Sepa hacia dónde va y cómo puede llegar allí.
- Su principal objetivo es evitar exponerse a los químicos. Podría ser mortal dejar su refugio para rescatar o ayudar a otras víctimas.

- No hay nada que pueda hacer una persona no capacitada para ayudar a una víctima de un ataque químico.
- Si estuviera en el exterior antes de llegar al refugio y piensa que tal vez estuvo expuesto a un agente químico, usted puede hacer algo para disminuir el impacto. Si está en un refugio sellado, quítese su ropa exterior, colóquela en una bolsa plástica y séllela. Avise al personal de emergencia sobre la bolsa sellada para que ellos la saquen en forma segura después de la emergencia. Si hay agua, lávese o dúchese con agua tibia, no caliente, con mucha agua y jabón. No se ponga jabón en los ojos, sólo mucha agua. Si sale del área, avise al personal médico o de emergencia de su nueva ubicación que tal vez usted fue expuesto a un agente químico.
- Si tiene síntomas de exposición, llame al 9-1-1 inmediatamente y siga sus instrucciones.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Illustrations courtesy of ExxonMobil



Amenazas de bomba

Usualmente, las amenazas de bomba se hacen por teléfono, pero también podrían venir en una nota, carta, o mensaje electrónico. Tome muy en serio todas las amenazas de bomba y manéjelas como si hubiera un explosivo en el edificio.

En su trabajo, deberá tener un plan para implementarlo y saber lo que debe hacer si recibe una amenaza de bomba.

- Si recibe una amenaza de bomba, averigüe la mayor información posible de la persona que llamó.
- Tome notas precisas cuando hable con esa persona por teléfono, manténgala en línea y escriba todo lo que dice.
- Preste atención a los ruidos de fondo, cualquier cosa especial sobre la voz de la persona que llamó, si hay música, ruidos de maquinaria, etc.
- Si está en el trabajo, inmediatamente pida a un colega que llame al 9-1-1 y a su personal de seguridad. Tenga un plan para alertar a su compañero de trabajo.
- Si recibe una amenaza de bomba, no toque ningún paquete u objeto sospechoso.
- Desocupe el área alrededor del paquete sospechoso y llame inmediatamente al 9-1-1.
- Evacúe el edificio. Evite pararse delante de ventanas u otros lugares peligrosos.
- No bloquee las aceras u otras áreas de uso de los funcionarios de emergencia.
- Si encuentra una bomba, no la toque ni intente moverla. Pida ayuda y evacúe inmediatamente el área.

Lista de amenazas de bomba:

Hora exacta de la llamada: _____

Palabras exactas de la persona que llamó: _____

PREGUNTAS QUE DEBE HACER:

1. ¿Cuándo va a explotar la bomba? _____
2. ¿Dónde está la bomba? _____
3. ¿Qué aspecto tiene? _____
4. ¿Qué tipo de bomba es? _____
5. ¿Qué activará su explosión? _____
6. ¿Usted puso la bomba? _____
7. ¿Por qué? _____
8. ¿De dónde está llamando? _____
9. ¿Cuál es su dirección? _____
10. ¿Cómo se llama? _____

VOZ DE LA PERSONA QUE LLAMA (ENCIERRE EN UN CÍRCULO TODO LO QUE CORRESPONDA)

Calmada	Lenta	Llorosa	Farfullante	Si la voz le es familiar, ¿a la de quién se parece?
Tartamuda	Profunda	Fuerte	Quebrada	
Con risas	Con acento	Enfadada	Rápida	¿Había algún ruido de fondo?
Tensa	Nasal	Balbuceante	Agitada	
Simulada	Sincera	Chillona	Normal	

Observaciones: _____

Persona que recibió la llamada: _____

Número telefónico de la línea que recibió la llamada: _____

Fecha: _____

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Agentes químicos

Los agentes químicos bélicos, o armas químicas, son gases, líquidos o sólidos que pueden envenenar a las personas, los animales y las plantas. Los agentes químicos bélicos pueden provocar lesiones e incluso la muerte. La gravedad de las lesiones depende del tipo de elemento químico, la cantidad y la duración de la exposición.

¿Qué son los agentes químicos?

- Los principales agentes químicos bélicos son la mostaza azufrada (gas mostaza) y los agentes nerviosos como el Sarin y VX. Estos agentes generalmente se liberan en forma de vapor o líquido. Durante un ataque con agentes químicos, el mayor peligro proviene de la inhalación de los vapores. Si se libera una gran cantidad de un agente químico en forma de aerosol, la piel de las personas podría estar expuesta al agente en forma de gotitas.

Mostaza azufrada: Síntomas y tratamiento

- La mostaza azufrada puede provocar enrojecimiento o irritación en la piel. Si se utiliza en cantidades más grandes, produce ampollas en la piel.
- La mostaza azufrada puede provocar daños en los ojos, causando irritación, enrojecimiento e hinchazón en los párpados.
- La inhalación de mostaza azufrada puede provocar irritación en la garganta, dolor en los senos nasales y tos. La inhalación de grandes cantidades de mostaza azufrada causará daño a los pulmones.
- Si ha estado expuesto a la mostaza azufrada, es posible que pasen de cuatro a ocho horas antes de que comiencen a aparecer los síntomas. Por otro lado, después de una exposición a cantidades relativamente pequeñas, la aparición de los síntomas puede demorar hasta 24 horas.
- El equipo médico puede tratarle con lociones calmantes, gotas oftálmicas y medicación para el dolor. Si desarrolla una infección, es posible que le suministren antibióticos.

Agentes nerviosos: Síntomas y tratamiento

- Una pequeña cantidad de vapor puede causar reducción de las pupilas, visión reducida o borrosa y provocar dolor en los ojos, secreción en la nariz o dificultad respiratoria.
- Las cantidades moderadas de vapor pueden causar debilidad muscular, náuseas, vómitos y diarrea.
- La exposición a cantidades más grandes de vapor puede causar interrupción de la respiración, debilidad muscular, pérdida de la conciencia, convulsiones y la muerte.
- Los efectos generalmente aparecen segundos o minutos después de inhalar el vapor de un agente nervioso.
- Es posible que la exposición a cantidades pequeñas de vapor sólo haga que las pupilas aparezcan más pequeñas que lo normal y puede pasar una hora antes de que aparezcan estos síntomas.

- Si se expone a una cantidad grande de un agente nervioso y presenta secreciones en la nariz, dificultad respiratoria o náuseas y vómitos, es posible que se le trate con medicamentos como, por ejemplo, *atropina* o *pralidoxima*

Qué se debe hacer en caso de un ataque con agentes químicos

- En caso de un ataque con agentes químicos, las autoridades le informarán que evacue el área de inmediato o bien que busque refugio. Consulte “Cómo refugiarse en el lugar” a continuación.
- Si tiene síntomas de exposición, llame inmediatamente al 9-1-1.
- Si estaba al aire libre antes de buscar refugio y piensa que puede haber estado expuesto a un agente químico:
 - Qítense la ropa exterior, colóquela en una bolsa de plástico y selle la bolsa. Infórmele al equipo médico de emergencia acerca de la bolsa sellada, de modo que puedan retirarla de forma segura.
 - Lávese o tome una ducha fría (no use agua caliente). Use mucho jabón. No deje que le entre jabón en los ojos.
 - Si abandona el área, infórmele al personal de emergencia o del equipo médico del lugar a donde vaya que es posible que haya estado expuesto al agente químico.

Cómo “refugiarse en el lugar”

- Permanezca dentro de la casa.
- Cierre todas las puertas y las ventanas.
- Apague la calefacción y el aire acondicionado; cierre todos los orificios de ventilación y los reguladores de tiro de la chimenea.
- Vaya a la habitación que tenga la menor cantidad de puertas y ventanas.
- Humedezca toallas y colóquelas en la hendidura debajo de cada una de las puertas de la habitación. Coloque cinta adhesiva alrededor de las puertas.
- Corte láminas de plástico del tamaño adecuado y colóquelas en las ventanas y los conductos de ventilación. Pegue el plástico con cinta adhesiva.
- Encienda la radio.
- No permita que ingrese ni salga aire del refugio sellado hasta que se le indique que lo haga. Abandonar su refugio para rescatar o dar refugio a otras víctimas puede ser una decisión mortal. No hay nada que una persona sin entrenamiento pueda hacer que sea útil para las víctimas de un ataque químico.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

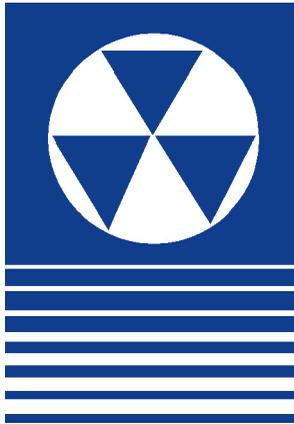
Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Materiales radiactivos

Una de las fuentes posibles de exposición a la radiación es una “bomba sucia”. Una bomba sucia es un pequeño dispositivo explosivo que contiene materiales radiactivos. La explosión en sí de una bomba de este tipo es más peligrosa que los materiales radiactivos que puede diseminar. Durante cualquier evento que libere radiación, la mejor protección es seguir las recomendaciones de las autoridades.

Permanezca dentro de su casa

- Permanezca dentro de su casa u oficina a menos que las autoridades le indiquen que debe evacuar el lugar. Cierre las ventanas, apague la calefacción o el aire acondicionado y permanezca cerca de la parte central del edificio. Una vez que ha pasado la explosión inicial, los materiales radiactivos se pueden diseminar en el humo y los residuos que hay en el aire. Si permanece en el interior de la casa, esto reduce cualquier exposición potencial a materiales radiactivos llevados por el aire. Si hay un sótano en su casa, vaya allí.

Escuche la radio

- Cuando se entere de que se ha producido una emisión de material radiactivo en el área cercana a donde usted se encuentra, ya sea de forma accidental o intencional, sintonice la red de información de emergencia en la radio para obtener instrucciones. Las entidades gubernamentales le informarán sobre cómo protegerse. Tenga a mano una radio que funcione a pilas en caso de que se produzca un corte del suministro eléctrico en la zona.

Siga las instrucciones

- La mejor manera de evitar la exposición a la radiación es hacer lo que los expertos aconsejan. Si se le indica que debe evacuar la zona, hágalo de inmediato. Lleve consigo los artículos que necesite en caso de que la ausencia sea prolongada como, por ejemplo, medicamentos y ropa. Escuche las noticias para saber cuál es la ubicación de la nube radiactiva. Incluso si la nube ya ha pasado, es posible que la contaminación por radiación haya caído a la tierra y los expertos le aconsejarán sobre la mejor manera de abandonar el área de forma segura.

Si sospecha que está contaminado

- Si piensa que ha estado expuesto a materiales radiactivos, debe quitarse cuidadosamente la ropa externa y colocarla en una bolsa de plástico; luego, tome una ducha caliente para enjuagar cualquier resto de material radiactivo. Coloque la bolsa sellada en una habitación que esté alejada de donde está la gente.

Busque ayuda en caso de que sea necesario

- Muy pronto habrá centros de atención especializada. Si todavía no existe ningún centro, vaya a una estación de policía o de bomberos ubicada fuera del área afectada. Si estaba cerca del lugar donde se produjo la explosión o cree que estaba en el camino que siguió la nube, dígaselo al personal del centro de asistencia.

Tenga cuidado con lo que come

- Evite el consumo de leche fresca o frutas o vegetales cultivados en el área afectada. Espere hasta que el Departamento de Salud anuncie que no hay peligro en consumir productos agrícolas y lácteos. No hay ningún inconveniente en consumir leche, frutas y vegetales que se hayan comprado o cosechado antes de la emisión de radiación y se hayan almacenado en el interior. Los alimentos enlatados o en bolsas se pueden consumir sin problemas. Asegúrese de lavar bien todos los envases antes de abrirlos.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127

Ántrax



¿Qué es el ántrax?

- El ántrax es una enfermedad rara causada por bacterias que pueden formar esporas que sobreviven mucho tiempo en el ambiente. El ántrax es más común en los animales, por ejemplo en el ganado, en los cerdos, las ovejas y cabras. Las infecciones de ántrax pueden contraerse a través de pulmones, piel e intestinos. Si se libera a propósito el ántrax, por ejemplo en un ataque terrorista, la aspiración de las esporas es el modo más probable de infectarse gravemente.

¿Cómo se difunde el ántrax?

¿Cuáles son los síntomas?

- Usted puede adquirir el ántrax manipulando animales infectados o materiales que tienen las esporas del ántrax, ingiriendo alimentos infectados o respirando las esporas. Las bacterias se resisten a secarse y pueden permanecer vivas por mucho tiempo. La afección/enfermedad no se transfiere de persona a persona.
- Los síntomas dependen de cómo se haya expuesto la persona a la afección/enfermedad y usualmente ocurren dentro de uno a siete días después de la exposición, pero pueden tardar hasta 60 días para desarrollarse.
- **En los pulmones** – El tipo más serio de ántrax sucede cuando se inhala a los pulmones las bacterias del ántrax. Los primeros síntomas son parecidos a los de la gripe o resfrío común, inclusive con fiebre, tos, dolor de cabeza, escalofríos, debilidad, dificultad para respirar y malestar en el pecho. Después de algunos días, los síntomas pueden degenerar a problemas severos de respiración y shock. Este tipo de infección con ántrax es con frecuencia fatal, si es que no se lo atiende rápidamente.
- **A través de cortes en la piel** – Este tipo de infección sucede cuando las bacterias del ántrax tienen un contacto directo con la piel que tiene algún corte o raspadura. Los primeros síntomas incluyen un bulto con comezón y posteriormente aparece una ampolla pequeña que cambia a una herida sin dolor con un centro negro.

También se pueden hinchar las glándulas linfáticas en el área infectada.

- **El ántrax en el estómago e intestinos es causado al ingerir por la boca las bacterias del ántrax.** El tracto intestinal se inflama y los primeros síntomas incluyen náuseas, vómitos, pérdida del apetito y fiebre, seguidos por dolor abdominal, vómitos de sangre y diarrea severa.

Reconocimiento de una posible contaminación con ántrax

- Si tiene síntomas, consulte con su médico o clínica. Si cree que ha sido expuesto intencionalmente al ántrax, debe ponerse en contacto inmediatamente con la policía.
- Si recibe una carta o paquete que pudiera contener ántrax:
 - Deposite el paquete suavemente y déjelo sin moverlo para evitar la liberación de esporas en el aire.
 - Lávese inmediatamente las manos muy bien con jabón y agua caliente.
 - Llame al 9-1-1 para informar el incidente y siga las instrucciones de las operadoras de 9-1-1 hasta que llegue ayuda.
 - Recuerde: No manipule el paquete nuevamente, a no ser que sea necesario.

Tratamiento para exposición al ántrax

- Se puede utilizar un antibiótico especial para evitar o tratar a una persona expuesta al ántrax. Se debe atender rápidamente todas las formas de la enfermedad. Ya que el ántrax no se contagia de persona a persona, no hay necesidad de vacunar o tratar a quienes hayan estado en contacto con una persona infectada, por ejemplo los miembros del hogar, amigos o colegas, a no ser que ellos también hayan estado expuestos a la misma fuente de infección. Una vacuna contra el ántrax también puede evitar la infección, pero actualmente no está disponible para el público. Utilice antibióticos sólo si se los prescriben y siga las instrucciones de su médico o departamento de salud local cuando tome los antibióticos.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Botulismo

¿Qué es el botulismo?

- El botulismo es una enfermedad rara, que paraliza los músculos, provocada por una toxina generada por la bacteria *Clostridium botulinum* (*C. botulinum*), que se encuentra naturalmente en la tierra. Hay tres tipos principales de botulismo: *alimentario*, *infantil* y *por heridas*. La toxina botulínica se puede usar como un arma biológica, dado que se puede respirar o tragar.

¿Cómo se difunde el botulismo? ¿Cuáles son sus síntomas?

- El botulismo se puede contraer al ingerir alimentos contaminados o cuando una herida se infecta con la bacteria. El botulismo NO se contagia de persona a persona. Los síntomas del botulismo aparecen pocas horas o varios días después de la exposición a la toxina, según la cantidad de toxina a la que la persona haya estado expuesta.
- Sea cual sea la forma en que la toxina ingresa al cuerpo, los resultados son los mismos. A medida que la enfermedad se desarrolla, los síntomas pueden incluir visión doble o borrosa, párpados caídos, dificultad para hablar, dificultar para tragar, sequedad en la boca y debilidad muscular (comienza por los hombros y desciende por todo el cuerpo). Por último, es posible que los músculos que intervienen en la respiración se paralicen, causando la muerte a menos que la persona reciba asistencia respiratoria mecánica.
 - **El botulismo alimentario** se produce cuando una persona ingiere alimentos contaminados con la bacteria que produce la toxina. Esto generalmente es el resultado de técnicas deficientes de envasado casero. Los primeros síntomas pueden ser náuseas y vómitos. El botulismo generado en los alimentos se puede producir en grupos de todas las edades, y se considera una emergencia de salud pública, dado que la fuente de los alimentos contaminados se debe identificar a la brevedad posible para evitar que otras personas se enfermen.
 - Todos los años, el **botulismo infantil** aparece en una cantidad pequeña de niños pequeños que tienen la bacteria *C. botulinum* alojada en el tracto intestinal.

- **El botulismo por heridas** se produce cuando las heridas se infectan con *C. botulinum*, por ejemplo, cuando una herida se contamina durante una lesión provocada en el exterior que entra en contacto con tierra contaminada. La bacteria sólo puede infectar la piel que está dañada.

Medidas preventivas

- Si presenta alguno de esos síntomas, consulte a un médico de inmediato. Si piensa que puede haber estado expuesto de forma intencional al botulismo, debe ponerse en contacto con los funcionarios policiales de inmediato.
- No existe ninguna vacuna para prevenir el botulismo. Se puede reducir el riesgo a la exposición siguiendo las prácticas de cocción y manipulación segura de los alimentos y manteniendo limpios y bien vendados los cortes o las heridas.

Tratamiento para el botulismo

- Es esencial recibir un tratamiento de inmediato. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) tienen una provisión de antitoxina para tratar el botulismo. Sólo los médicos pueden obtener esta antitoxina de los departamentos de salud cuando se sospecha o se confirma que hay casos de botulismo. La antitoxina reduce la gravedad de los síntomas si se suministra en una etapa temprana de la enfermedad. Con el tiempo, la mayoría de los pacientes se recupera.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Peste neumónica

¿Qué es la peste?

Una peste es una enfermedad infecciosa poco común de los animales y del hombre provocada por la bacteria *Yersinia pestis* (*Y. pestis*). *Y. pestis* está presente en los roedores salvajes y sus pulgas en varias zonas de todo el mundo, incluyendo la mayor parte de la región occidental de Estados Unidos. Esta enfermedad se puede tratar con antibióticos.

Tipos de peste

La peste se puede transmitir y provocar enfermedades en una o varias de las siguientes formas:

- Cuando la bacteria *Y. pestis* se introduce en el cuerpo a través de la picadura de una pulga infectada o a través de un corte o abrasión en la piel, la enfermedad resultante se denomina **peste bubónica**. Los “bubones” son nódulos linfáticos inflamados que causan dolor. La peste bubónica es la forma más común de la enfermedad y, si no se trata, puede transformarse en peste *septicémica* (vea a continuación).
- Cuando la bacteria *Y. pestis* se acumula en el flujo sanguíneo, se produce un shock séptico y la enfermedad resultante se denomina **peste septicémica**.
- Cuando se inhala la bacteria *Y. pestis*, la bacteria se aloja en los pulmones y la enfermedad resultante se denomina **peste neumónica**. La peste neumónica es especialmente preocupante porque se puede contagiar de persona a persona.

¿Cómo se contagia la peste neumónica? ¿Cuáles son sus síntomas?

La peste neumónica se produce cuando se inhala la bacteria *Y. pestis*. La enfermedad se puede contagiar a través del contacto de persona a persona, cuando la persona infectada tose o estornuda. Dado que la bacteria ingresa al cuerpo al ser inhalada, la peste neumónica se puede contagiar intencionalmente si la bacteria se coloca en un aerosol.

Los síntomas de la peste neumónica comienzan de uno a cuatro días después de la exposición a la bacteria. Los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza, decaimiento y tos con sangre o esputo, debido a la infección en los pulmones (neumonía). La neumonía se agrava rápidamente y, si no se la trata a la brevedad, puede ser fatal.

Medidas preventivas

Si tiene alguno de esos síntomas, consulte a un médico a la brevedad posible. Si piensa que puede haber estado expuesto de forma intencional a la peste neumónica, debe ponerse en contacto con los funcionarios policiales de inmediato. No hay ninguna vacuna contra la peste neumónica. Los antibióticos se usan para prevenir la enfermedad en aquellas personas que han estado expuestas a la peste neumónica.

Tratamiento para la peste neumónica

El tratamiento temprano con los antibióticos correspondientes es esencial porque si la peste no se trata, especialmente la forma neumónica, casi siempre es fatal. Debe tomar antibióticos para prevenir o tratar la peste sólo bajo indicación de su médico o del departamento de salud local.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Viruela

¿Qué es la viruela?

- La viruela es una infección viral grave. La enfermedad fue eliminada del mundo a fines de la década de 1970. El último caso humano ocurrió en 1978, pero no se sabe si estamos seguros del virus. Hay una probabilidad remota de que se utilice el virus de la viruela como arma.
- Las vacunas de rutina contra la viruela en los Estados Unidos finalizaron en 1972 porque el riesgo de la vacuna era mayor que el riesgo de adquirir la enfermedad. En el año 2003, algunos militares y funcionarios de salud pública y atención de salud fueron vacunados contra la viruela para prepararse para un ataque terrorista.

¿Cómo se propaga la viruela y cuáles son los síntomas?

- La viruela es sumamente infecciosa y se propaga de persona a persona por la saliva infectada. Usted podría exponerse a un contacto personal, al toser o estornudar, o por el contacto directo con materiales contaminados. Las personas que tienen viruela tienen más probabilidad de contagiar durante la primera semana de la enfermedad, que es cuando se presenta la mayor cantidad de virus en la saliva.
- El período de incubación de la enfermedad es de siete a diecisiete días después de la exposición. Los primeros síntomas incluyen fiebre alta, fatiga, dolor de cabeza y dolor de espalda. Una picazón específica, sobre todo en la cara, los brazos y las piernas, sigue a los dos o tres días, y comienza con úlceras rojas aplanadas que cambian a la misma proporción. Después, esas úlceras se llenan de pus y luego se forman costras a principios de la segunda semana. Empiezan a formarse costras y luego se caen a las tres o cuatro semanas. La mayoría de las personas con viruela se recuperan, pero un 30 por ciento muere.

- Las personas con viruela pueden propagar la enfermedad hasta que se hayan caído todas las costras.

Medidas de prevención

- Si tiene síntomas, llame a su médico lo más pronto posible. Aunque no haya evidencia conocida de un brote de viruela o un posible ataque con el virus, los Estados Unidos tienen un suministro de emergencia de la vacuna contra la viruela. Actualmente, esta vacuna no está disponible para el público debido al mayor riesgo de efectos graves colaterales.

Tratamiento para la viruela

- No hay un tratamiento comprobado para la viruela, pero los investigadores médicos continúan buscando nuevos agentes antivirales. Los pacientes con viruela se sentirán mejor si reciben fluidos y medicinas intravenosas para controlar la fiebre o el dolor. Si los pacientes tienen también una infección bacteriana, se les prescribirá antibióticos.
- Si se administra la vacuna a una persona dentro de los cuatro días de la exposición al virus, se podría reducir o posiblemente evitar la enfermedad. La vacuna contra la viruela tiene un virus vivo llamado “vaccinia.” No contiene el virus de la viruela.
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, a través del Depósito Estratégico Nacional de Productos Farmacéuticos, almacenan/guardan y distribuyen la vacuna. Si se utilizara alguna vez la viruela como arma, el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades coordinaría la distribución de la vacuna con los departamentos de salud locales y estatales.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Tularemia

¿Qué es la tularemia?

- La tularemia es una infección provocada por la bacteria *Francisella tularensis* que puede afectar a los animales y los seres humanos. Cada año, se reportan alrededor de 200 casos de tularemia humana en Estados Unidos. Las mordeduras de garrapatas infectadas y la manipulación de conejos infectados son lo que provocan la mayoría de los casos de tularemia en Estados Unidos. Si la tularemia se quisiera liberar de forma intencional, como en el caso de un ataque bioterrorista, lo más probable es que la bacteria se libere en el aire para ser inhalada.

¿Cómo se difunde la tularemia? ¿Cuáles son sus síntomas?

- La tularemia se puede contagiar a través del contacto con animales infectados, al comer o al beber alimentos o agua contaminados o a través de la inhalación de polvo o aerosoles contaminados. La tularemia NO se contagia de persona a persona.
- Según el tipo de exposición, la tularemia se puede presentar de varias formas:
 - *Infección pulmonar (neumónica)*: la forma más común después de la inhalación de la bacteria a través de polvos o aerosoles contaminados.
 - *Agrandamiento de las glándulas linfáticas e inflamación de la garganta*: se produce más comúnmente luego de ingerir alimentos o agua contaminados.
 - *Hinchazón en las glándulas linfáticas con o sin úlceras en la piel*: se puede producir después de manipular materiales contaminados o de haber sido picado por moscas o garrapatas infectadas.
- Todas las formas de la enfermedad están acompañadas por síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo y decaimiento, que generalmente aparecen tres o cinco días después de la exposición a la bacteria. Una persona que padece de neumonía puede presentar dolor en el pecho, dificultades respiratorias e insuficiencia respiratoria.

Medidas preventivas

- Si presenta alguno de esos síntomas, consulte a un médico de inmediato. Si piensa que puede haber estado expuesto de forma intencional a la tularemia, debe ponerse en contacto con los funcionarios policiales de inmediato.
- En caso de haber estado expuesto a la tularemia, se recomienda realizar un tratamiento a base de antibióticos para prevenir la infección (profilaxis). Actualmente, no hay ninguna vacuna disponible para uso general.

Tratamiento para la tularemia

- El tratamiento temprano de la tularemia con los antibióticos adecuados es esencial. Debe tomar antibióticos para prevenir o tratar la tularemia sólo bajo prescripción de su médico o del departamento de salud local.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Laboratorios de metanfetamina

La metanfetamina, conocida también como “met,” “crank,” o “speed,” es una droga adictiva e ilegal. Elaborar metanfetamina en laboratorios ilegales de metanfetamina es particularmente peligroso.

¿Qué es un laboratorio ilegal?

Los laboratorios ilegales de metanfetamina son lugares, equipos y químicos destinados a producir la metanfetamina ilegal. Estos laboratorios se han encontrado en muchos lugares, inclusive en casas, apartamentos, garajes, dormitorios de moteles y vehículos. Para la elaboración de la metanfetamina se utilizan varios químicos peligrosos, inclusive solventes, metales, sales y corrosivos, y se debe “cocinar” los químicos, que a su vez producen otros componentes y subproductos peligrosos. Las emanaciones, vapores, residuos y derrames del proceso de cocinar son tóxicas.

Posibles efectos en la salud

- El riesgo de lesión por exposición a los químicos depende del químico, de su concentración, de la cantidad y la duración y del tipo de exposición. Los químicos pueden penetrar el organismo a través de los pulmones, la piel y la boca, o inyectarse a través de agujas contaminadas o pinchazos accidentales con una aguja contaminada.
- La exposición a altos niveles de contaminantes que se encuentran en los laboratorios de metanfetamina pueden causar falta de respiración, tos, dolor de pecho, mareos, falta de coordinación, irritación y quemaduras en la piel, ojos, boca y nariz. Una exposición severa puede causar la muerte.
- Incluso las exposiciones breves pueden producir síntomas tales como dolor de cabeza, náuseas, mareos y fatiga o letargo.
- **Solventes.** La exposición a solventes puede irritar la piel, las membranas mucosas, la garganta y pulmones, y dañar el sistema nervioso central. Los solventes también son peligrosos porque son inflamables y pueden explotar.
- **Desechos y residuos.** Los residuos químicos y de metanfetaminas pueden contaminar los edificios, los muebles

y el ambiente. Si se derrama los químicos y subproductos en el suelo o en los desagües e inodoros y en otras corrientes, estos desechos tóxicos pueden matar plantas y peces, arruinar la plomería y los pozos sépticos y contaminar las aguas subterráneas. La producción de la metanfetamina puede dejar residuos en los techos, paredes, sistemas de calefacción, artículos del hogar y personales.

- **Entrar del que fue un laboratorio de metanfetamina.** El sitio del que fue un laboratorio de metanfetamina queda infectado. Antes de entrar a un sitio contaminado, debe ponerse en contacto con el departamento de salud local para que le autorice y tome todas las precauciones necesarias.

Informe sobre un presunto laboratorio de metanfetamina

Si observa alguna actividad sospechosa que indique la presencia de un laboratorio de metanfetamina, informe inmediatamente a la policía local o a la Línea Anónima de Metanfetamina al teléfono 1-888-609-6384. Las señales respecto a que podría estar funcionando un laboratorio de metanfetamina son las siguientes:

- Ventanas siempre cubiertas.
- Visitantes frecuentes a cualquier hora.
- Visitantes frecuentes que se quedan por sólo 5 a 10 minutos.
- Olores de químicos.
- Grandes cantidades de basura relacionada con la elaboración de metanfetamina.

Para mayor información sobre la metanfetamina y los laboratorios, de metanfetamina, acuda al sitio en internet sobre los laboratorios de drogas clandestinas del Departamento de Salud del Estado de Washington:
www.doh.wa.gov/ehp/ts/cdl.htm



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre

Las instituciones de gobierno responderán a los desastres de la comunidad, pero los ciudadanos podrían estar por su cuenta durante horas, incluso días, después de algún desastre. Usted debe estar preparado para atenderse a sí mismo y a su familia durante por lo menos tres días.

Caja de sobrevivencia de emergencia:

Tenga una caja de emergencias en casa, en su empleo y en la escuela o guardería de cada uno de sus niños.

- Suficiente comida seca o enlatada y agua potable para tres días para cada persona
- Abrelatas
- Provisiones de primeros auxilios y un manual de primeros auxilios
- Copias de documentos importantes (certificados de nacimiento, licencias, pólizas de seguro, etc.)
- Artículos “especiales” que necesiten los miembros de la familia, tales como medicamentos, fórmula para bebés, lentes, audífonos, etc.
- Un cambio de ropa
- Bolsas para dormir o frazadas/cobijas
- Radio o televisión a baterías
- Linterna y baterías adicionales
- Silbato/pito
- Fósforos a prueba de agua
- Juguetes, libros, juegos, rompecabezas
- Llaves adicionales de la casa y del automóvil
- Nombre de las personas de contacto y sus números de teléfono

Otros artículos que puede almacenar en casa para casos de emergencia:

Artículos para cocinar

- Parrilla, hornilla de campamento, calentaplatos
- Combustible para cocinar (carbón, gas propano, etc.)

- Cuchillos, tenedores y cucharas de plástico
- Platos y tazas de papel
- Toallas de papel
- Papel de aluminio grueso

Artículos de higiene

- Bolsas plásticas grandes para la basura y para proteger del agua
- Botés grandes de basura
- Barra de jabón y detergente líquido
- Shampoo
- Pasta de dientes y cepillos de dientes
- Artículos femeninos y para bebés
- Papel higiénico
- Blanqueador doméstico sin aditivos
- Periódicos para envolver la basura y los desechos

Comodidad:

- Zapatos sólidos
- Guantes para limpiar los desechos
- Carpa/tienda de campaña

Herramientas:

- Hacha, pala, escoba
- Llave crescent para cerrar el gas
- Destornillador, alicates/tenazas, martillo
- Rollo de soga del grueso de media pulgada
- Cinta y láminas de plástico para tapar los ductos
- Cuchilla u hojas de afeitar
- Manguera para jardín, para sifonear/vaciar y apagar incendios

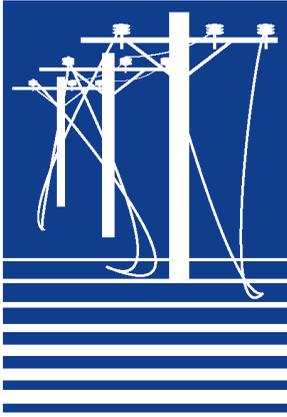


Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Cortes del suministro eléctrico

Los cortes del suministro eléctrico pueden provocar una gran cantidad de problemas de seguridad. La siguiente información puede ser de utilidad.

Antes de un corte del suministro eléctrico

- Registre el equipo médico o de mantenimiento de la vida ante la empresa de servicios públicos.
- Piense en la posibilidad de comprar un generador. Al instalar un generador, siga las instrucciones cuidadosamente. Coloque el generador en el exterior y tienda un cable hacia el interior. No conecte el generador a los paneles del servicio principal: ¡es muy peligroso!
- Asegúrese de incluir luces químicas, linternas, una radio que funcione a pila con pilas de repuesto y un reloj a cuerda en el estuche para casos de desastre.
- Tenga disponible un teléfono con cable: los teléfonos inalámbricos no funcionan si se corta la luz.
- Tenga una fuente alternativa de calor y una reserva de combustible.
- Si la puerta del garaje funciona con electricidad, asegúrese de que sepa cómo abrir la puerta si no hay energía.

Durante un corte del suministro eléctrico

- Apague las luces y los aparatos eléctricos salvo el refrigerador y el congelador. Incluso si es de noche, apague los interruptores de luz y de las lámparas o aparatos eléctricos.
- Desenchufe las computadoras y cualquier otro equipo sensible para protegerlos de posibles picos de voltaje cuando se restaure el servicio.
- Deje una lámpara encendida para saber el momento en que vuelva la energía. Espere por lo menos 15 minutos después de que haya vuelto la luz antes de encender los otros aparatos.
- No desperdicie el agua, especialmente si usa agua de pozo.
- Nunca use hornos a gas, estufas de gas, barbacoas ni la mayoría de los calentadores portátiles o de propano para calentar el interior de las casas: estos artefactos consumen oxígeno y generan monóxido de carbono, lo que puede causar asfixia.
- Las velas pueden provocar incendios. Es mucho mejor usar linternas que funcionen a pila o luces químicas para la iluminación.
- El uso de calentadores a querosén, o linternas u hornos a gas dentro de la casa puede ser peligroso. Mantenga una buena ventilación en todo momento para evitar la acumulación de gases tóxicos.

- Aléjese de las líneas de alimentación caídas y de los árboles con ramas rotas.

Mantenga la seguridad de los alimentos

- Use y almacene los alimentos cuidadosamente para evitar las enfermedades causadas por alimentos en mal estado cuando los cortes en el suministro eléctrico impidan refrigerar los alimentos.
- Use en primer lugar aquellos alimentos que se echan a perder más rápidamente.
- Mantenga cerradas las puertas de los refrigeradores y congeladores. El congelador del refrigerador mantendrá los alimentos congelados por un día. Un congelador individual completamente cargado puede mantener congelados los alimentos por dos días.
- Use una hielera con hielo o nieve para mantener refrigerados los alimentos. Compre hielo seco para mantener congelados los alimentos. No toque el hielo seco con las manos sin protección. Use cubos o bolsas de hielo para mantener los alimentos del refrigerador.
- Tenga cuidado si almacena alimentos en el exterior de su casa durante el invierno para mantenerlos fríos. La temperatura externa varía, especialmente estando al sol. Los alimentos congelados se pueden descongelar y los alimentos se pueden calentar lo suficiente como para favorecer el desarrollo de bacterias. Los alimentos que se almacenan en el exterior deben estar a salvo de la contaminación por parte de los animales.
- **Si tiene alguna duda, deshágase de los alimentos.** Deshágase de la carne, mariscos y pescados, productos lácteos y alimentos cocidos que no estén fríos.
- Nunca pruebe alimentos que le generen desconfianza. Incluso si el aspecto y el olor de los alimentos parecen ser normales, es posible que contengan bacterias que causan enfermedades.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Uso de un generador durante los cortes de energía

Al comprar un generador, asegúrese de tener uno que se incluya en el Laboratorio de Suscribientes (UL en inglés) o en la Mutua de Fábrica (FM en inglés).

Esta hoja técnica fue preparada a partir del material de la Cruz Roja Americana y la Asociación Nacional de Protección contra Incendios.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



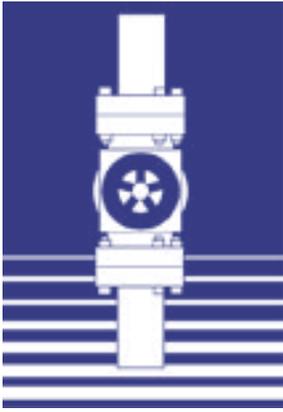
**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

- **Lea las etiquetas** de las luces, aparatos y equipos que piensa conectar al generador. Sume la cantidad de energía que necesitará. Para las luces, la energía que se lee en la bombilla o foco es la energía que necesita. Los aparatos y equipos usualmente tienen etiquetas que muestran la cantidad de energía que necesitan. Elija un generador que produzca más energía que el total de todas las luces, aparatos y equipos que piensa conectar al generador, inclusive la subida inicial para encenderlo/prenderlo. Si saca más energía de la que puede producir el generador, podría estallar un fusible del generador o dañar los artículos que usted ha conectado.
- **Siga las instrucciones** que vienen con su generador. Nunca utilice generadores portátiles dentro de la casa, sótano o garaje. Los generadores necesitan ventilación propia. Siga cuidadosamente las instrucciones del manual del usuario para su reaprovisionamiento seguro. Asegúrese de tener alarmas de monóxido de carbono (CO) dentro de su casa y de que estén funcionando.
- **Deje que su generador se enfríe** antes de reaprovisionarlo. Almacene combustible adicional para su generador en una lata de seguridad aprobada. Almacene combustible para el generador afuera, en un cobertizo asegurado o en un área protegida. No almacene combustible en un garaje, sótano o en alguna parte dentro de la casa, ya que los vapores podrían dañarlo y constituyen un peligro de incendio o explosión.
- **Conecte todas las luces y equipos directamente a los interruptores de salida del generador.** No conecte un generador al servicio eléctrico de su casa. Los generadores portátiles pequeños no tienen suficientes amperios para toda su casa (es decir, para hacer funcionar la cocina, las luces, los aparatos y otros equipos electrónicos). A no ser que su suministro de energía esté instalado con desconexión a las principales líneas eléctricas, la energía que usted utilice en su hogar de un generador podría “retroalimentarse” a la línea central y causar problemas a la empresa de energía eléctrica, a sus vecinos, o a usted mismo. La “retroalimentación” significa devolver la energía eléctrica de un generador a la línea de energía de la empresa. Esto ocurre cuando su hogar no está conectado con los equipos necesarios para mantener el generador separado de los cables de energía.
- **El Código Nacional de Electricidad (NEC en inglés) de 1999** publicado por la Asociación Nacional de Protección contra Incendios es una norma reconocida a nivel nacional para las instalaciones eléctricas. El NEC permite conectar entre la fuente normal de energía (el servicio eléctrico) y otra fuente de energía (por ejemplo un generador portátil), siempre y cuando se utilice los equipos adecuados para evitar una retroalimentación. No es seguro conectar un cordón del generador a un punto en su sistema de cableado permanente y retroalimentar la energía a un edificio durante un corte de energía eléctrica.
- Las conexiones indebidas ponen en peligro a la gente en el edificio y presentan un serio peligro a los empleados del servicio de energía eléctrica. Existen varios productos disponibles que hacen posible una transferencia automática o manual entre dos fuentes de energía, según lo estipulado por el NEC. Para esto, elija un producto que haya sido evaluado por una organización examinadora, por ejemplo los Laboratorios de Suscribientes. Se debe instalar el producto en conformidad con el NEC, con los códigos estatales y locales y con las instrucciones del fabricante. Los propietarios de las casas no deben tratar de instalar tales productos, a no ser que tengan amplios conocimientos sobre prácticas seguras de instalaciones eléctricas para este tipo de equipos. Póngase en contacto con un electricista calificado.



Sepa cómo desconectar los servicios de su hogar antes de que ocurra un desastre.

Cómo desconectar sus servicios

Si ocurre un desastre, con frecuencia afecta a uno o más de los sistemas de servicios de su hogar. Es importante saber dónde están los controles principales y cuándo y cómo desconectarlos.

Electricidad

- Localice el interruptor eléctrico principal o panel de fusibles y sepa cómo desconectar el sistema de energía eléctrica.
- Si se utiliza un generador como respaldo de energía, recuerde seguir las instrucciones del fabricante. Conecte las luces y aparatos directamente al generador y no al sistema eléctrico.

Agua

- Cierre el agua en el medidor o en el paso de agua principal en la casa, para evitar que el agua contaminada entre a sus cañerías y calentadores de agua.
- Cierre la válvula, hágala girar hacia la derecha. Necesitará una llave especial para la válvula, disponible en las ferreterías. Asegúrese de tener esta herramienta a la mano.

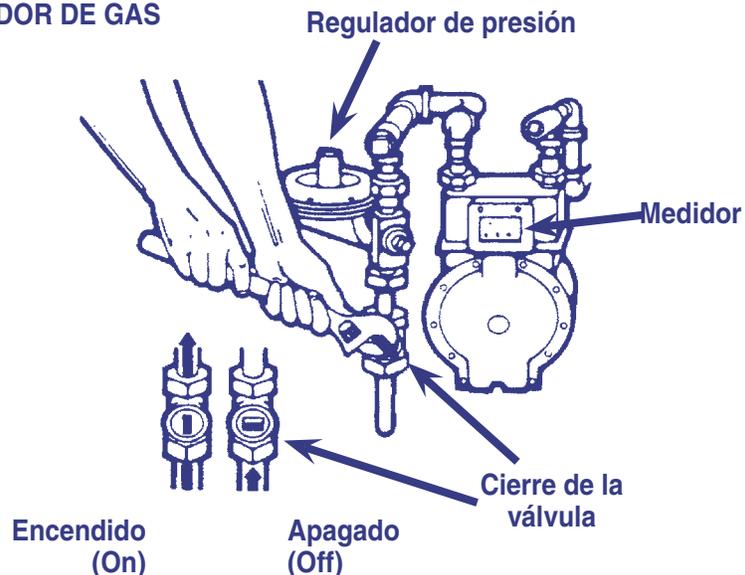
Sistema de alcantarillado

- Asegúrese de que su sistema de alcantarillado esté funcionando bien antes de utilizarlo después de un desastre. Esto evitará que su hogar se contamine y posiblemente también el agua potable.

Medidor de gas (vea abajo)

- Localice su medidor y válvula del gas.
- Tenga a la mano una llave para cerrar la salida del gas.
- Si siente olor a gas natural, evacúe inmediatamente. No use fósforos, encendedores, aparatos con llama encendida, ni opere interruptores eléctricos. Las chispas podrían inflamar el gas y causar una explosión.
- Cierre el gas SÓLO si siente olor a gas o escucha algún silbido. Póngase en contacto con la empresa de gas para volver a conectar el gas.

MEDIDOR DE GAS



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

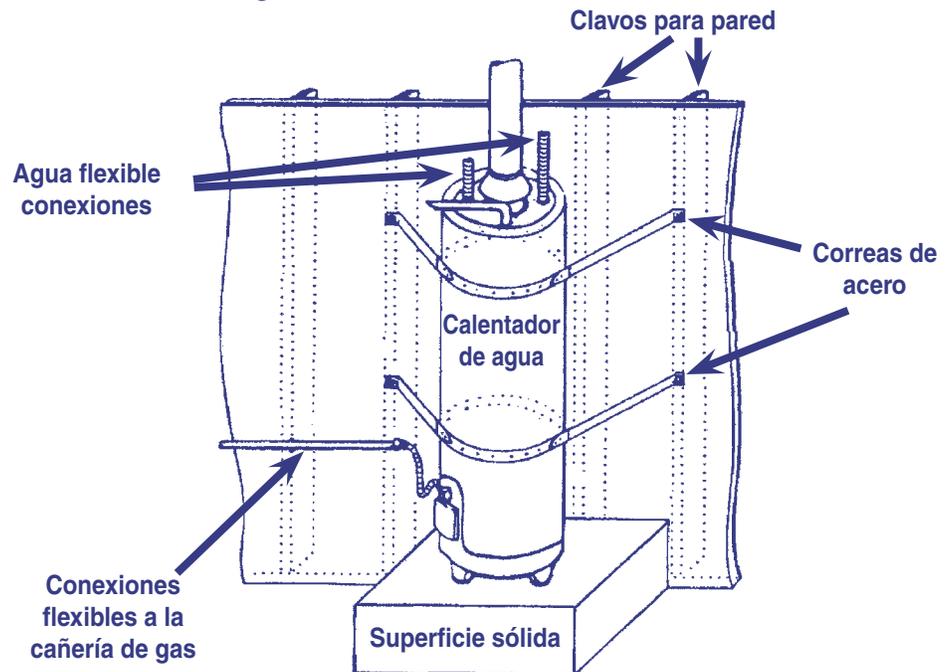


Asegure su calentador de agua para minimizar daños durante un desastre.

Cómo asegurar su calentador de agua

Método para asegurar su calentador de agua

- Haga dos marcas en la parte delantera de su calentador de agua, una a un tercio de la parte superior y una a un tercio de la parte inferior.
- La marca inferior debe estar por lo menos a cuatro pulgadas por encima de los controles en la parte inferior del tanque.
- Asegure el calentador de agua con dos correas de acero preagujereadas de calibre 16 a 20 en los puntos que ha marcado (vea abajo).
- Si coloca el calentador de agua en una superficie sólida, debe asegurar esa superficie a la pared o al piso, para evitar que se mueva durante un terremoto.
- Para más información para asegurar el calentador de agua, pongase en contacto con la oficina de control de emergencias local.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Cómo sacar agua de un calentador de agua

- Se puede utilizar el calentador de agua, si está bien asegurado, como fuente de respaldo de agua potable, además del agua que ya haya almacenado para emergencias.
- Si se corta el suministro de agua, antes de sacar el agua del calentador de agua, debe apagar el gas o la electricidad del calentador.
- Abra el grifo ubicado en el punto más alto de su casa y luego abra el grifo en la parte inferior del calentador de agua. Esto permite que el agua corra del tanque por la gravedad.
- El agua que salga primero del tanque tal vez contenga tierra u otros sedimentos. Esto es normal en un calentador de agua que ha estado en una casa durante algunos años. Elimine el agua turbia. Cuando salga clara, debería ser segura para beber.
- Si le preocupa la seguridad del agua, purifíquela.



Cómo purificar el agua de su hogar

Los tratamientos que se describen a continuación funcionan sólo para el agua contaminada con bacterias. Si sospecha que el agua está contaminada con químicos, aceites, venenos o alcantarillado, no la utilice para beber.

Almacenamiento seguro del agua

- Almacene un galón de agua por persona por día.
- Almacene por lo menos un suministro de tres días de agua por persona.
- Recolecte el agua de una fuente segura.
- Almacene el agua en envases muy bien lavados de plástico o de fibra de vidrio, o en baldes/vasijas de metal esmaltados.
- Nunca vuelva a utilizar un balde/vasija que haya alojado materiales tóxicos, por ejemplo pesticidas, solventes, químicos, aceites, anticongelantes, etc.
- Los baldes/vasijas plásticos, por ejemplo las botellas de refrescos, son los mejores. También puede adquirir baldes o bidones de plástico para la comida y las bebidas.
- Selle muy bien los baldes/vasijas de agua, ponga una etiqueta con la fecha y guárdelos en un lugar frío y oscuro.
- Cambie el agua cada seis meses.

Purificación del agua

Existen dos formas de tratar el agua: hirviéndola y añadiendo cloro. Si la fuente está contaminada con agua superficial no tratada (de ríos o lagos), hervir el agua es el mejor método.

- Se debe filtrar el agua turbia antes de hervirla o añadirle cloro.

- Filtre el agua con filtros de café, toallas de papel, gasa o con un algodón insertado en un embudo.

Agua hervida

- Hervir es lo mejor para purificar el agua.
- Ponga a hervir el agua durante 3 a 5 minutos.
- Deje que la agua se enfríe antes de beber.

Purificación del agua con cloro

- Si no puede hervir el agua, puede tratarla con cloro, por ejemplo Clorox o Purex, y hacerla segura para beber. Los blanqueadores domésticos usualmente tienen un cinco o seis por ciento de cloro. Evite usar cloros con perfume o tintes u otros aditivos. Asegúrese de leer la etiqueta.
- Ponga el agua (filtrada, si fuera necesario) en un recipiente limpio. **Añada la cantidad de cloro que se indica en el cuadro de abajo.** Mezcle vigorosamente y permita que se asiente durante por lo menos 30 minutos antes de utilizarla (60 minutos, si el agua está turbia o muy fría).
- También pueden ser eficaces las tabletas para purificar el agua que se utiliza en los campamentos. Siempre siga las instrucciones del paquete.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127

Tratamiento del agua con una solución clorada líquida al 5 a 6 por ciento		
Cantidad de agua a ser tratada	Para agua limpia, agregue esta cantidad de cloro	Para agua turbia muy fría, o para agua de superficie, añada esta cantidad de cloro
1 cuarto o 1 litro	3 gotas	5 gotas
1/2 galón o 2 litros	5 gotas	10 gotas o 1/8 cucharilla
1 galón o 4 litros	10 gotas o 1/8 cucharilla	20 gotas o 1/4 cucharilla
5 galones o 19 litros	50 gotas o 2.5 mililitros	5 mililitros o 1 cucharilla
10 galones o 38 litros	5 mililitros o 1 cucharilla	10 mililitros o 2 cucharillas



Incendios domésticos

Los incendios domésticos a menudo son causados por accidentes en la cocina, cigarrillos y el uso poco seguro de estufas o calentadores unitarios. A continuación le indicamos lo que puede hacer para evitar que se produzca un incendio en el hogar o para protegerse durante un incendio.

Protección contra incendios

- Instale detectores de humo en o cerca de todas las áreas donde están ubicados los dormitorios y en cada uno de los pisos de la casa, incluyendo el sótano. Inspeccione los detectores de humo regularmente y cámbiele las baterías dos veces por año.
- Tenga extinguidores de incendio de tipo A-B-C. Enséñeles a los miembros de su familia cómo se usan.
- Familiarícese con la ubicación de todas las salidas, incluyendo las ventanas. Si vive en un apartamento, cuente cuántas puertas hay entre su apartamento y las dos salidas más cercanas.
- Conozca dos formas de salir de cada habitación en caso de que el humo o las llamas bloqueen la salida principal.
- Elija un lugar de reunión fuera de la casa y asegúrese de que todos los miembros de la familia estén presentes. En caso de que falte alguien, informe al departamento de bomberos.
- Prepare un plan de escape y practíquelo con los miembros de su familia. Esto le ayudará a asegurarse de que podrán salir rápidamente cuando no haya tiempo para cometer errores.
- Coloque escaleras plegables o de tipo cadena en cada uno de los dormitorios de la planta alta.
- Use fuentes de calor alternativas, como estufas a leña o calentadores unitarios, de forma segura:
 - Nunca use hornos a gas, estufas de gas, barbacoas ni la mayoría de los calentadores portátiles o de propano para calentar el interior de las casas.
 - Tenga a mano materiales para combatir incendios: polvo extinguidor, extinguidores de incendios, lonas o mantas pesadas y agua.
 - Antes de usar una fuente de calor alternativa, lea las instrucciones del fabricante.
- No fume en los dormitorios, en el sofá ni en ningún otro lugar donde se pueda quedar dormido mientras está fumando.
- Duerma con la puerta del dormitorio cerrada.

- Asegúrese de que el número de su casa se pueda ver claramente desde la calle y que los camiones de los bomberos puedan llegar hasta su casa.

Si se produce un incendio

- Si se produce un incendio, evacue el lugar. No vuelva a entrar en la casa. Llame al 9-1-1 desde la casa de algún vecino.
- Nunca utilice agua para apagar un incendio causado por electricidad.
- Sofoque los incendios producidos en la cocina por los efectos del aceite o la grasa con bicarbonato de soda o sal, o coloque una tapa sobre la llama si ésta se genera en un sartén.
- Si se queda atrapado por el humo: déjese caer sobre sus manos y rodillas y gatee, inhale poco aire a través de la nariz y use una blusa, camisa o chaqueta como filtro.
- Si debe atravesar las llamas: contenga la respiración, muévase rápidamente, cúbrase la cabeza y el cabello, mantenga baja la cabeza y cierre los ojos tanto como sea posible.
- Si su ropa se prende fuego, deténgase, arrójese al suelo y ruede sobre sí mismo hasta que el fuego se apague.
- Si se encuentra en una habitación y no puede salir, deje cerrada la puerta, colóquese tan cerca del piso como pueda y cuelgue una sábana blanca o de colores claros en la ventana.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Tormentas invernales

Las tormentas invernales pueden variar desde nevadas moderadas durante unas pocas horas hasta condiciones de ventisca con nevadas cegadoras, transportadas por el viento o lluvias glaciales que duran varios días. El momento de prepararse es antes de que caiga la nieve y se forme hielo.

Preparativos para tormentas invernales

- Escuche la radio o vea la televisión para saber si se pronostican tormentas invernales o cualquier otra información.
- Prepare su casa para el clima invernal. Instale ventanas a prueba de tormentas. Aísle las paredes exteriores, áticos y espacios de acceso angosto. Envuelva las tuberías, en especial aquellas que están ubicadas cerca de las paredes exteriores frías o en los áticos o espacios angostos. Repare las goteras en el techo, alrededor de las puertas y en las ventanas.
- Tenga disponible vestimenta adecuada para el frío.
- Si tiene un calentador de querosén, recargue el calentador en el exterior y recuerde mantenerlo por lo menos a tres pies (90 cm) de los objetos inflamables.
- Asegúrese de que la chimenea funcione correctamente.
- Tenga sal mineral y arena a mano para la tracción sobre hielo.
- Llene el tanque de combustible antes de que comience a nevar.

Durante una tormenta invernal

- Use varias capas de ropa suelta, liviana y abrigada en lugar de una sola capa de ropa pesada. Use mitones en lugar de guantes. Use un gorro de lana abrigado.
- No maneje a menos que sea necesario.
Reduzca la temperatura en el interior de su casa para conservar el combustible.
- Caliente sólo aquellas zonas de su casa que esté utilizando. Cierre las puertas y las cortinas o cubra las ventanas y las puertas con mantas.
- Use métodos de calor alternativos de forma segura. NUNCA use una parrilla a gas o a carbón, un brasero japonés o un calentador portátil de propano para cocinar dentro de la casa o calentar la casa.

- Tenga cuidado al quitar la nieve con pala. No se esfuerce demasiado.
- Asegúrese de comer con regularidad. Los alimentos suministran calorías que mantienen el calor corporal.
- Observe si padece de síntomas de congelación o hipotermia: dificultad para hablar, desorientación, temblores incontrolables, caminar a tropezones, somnolencia y temperatura corporal de 95 grados Fahrenheit (35°C) o inferior.
- Si queda atrapado en el exterior, aléjese de las zonas donde hay viento y manténgase seco. Construya un refugio o una cueva en la nieve si no hay ningún otro lugar disponible. No coma nieve: enfriará su cuerpo demasiado.

Si viaja en su vehículo

- Asegúrese de que alguien sepa adónde se dirige. Manténgase en las carreteras principales.
- Si debe detenerse, permanezca dentro del vehículo. Use una bandera de advertencia de colores vivos o use las luces de peligro para atraer la atención hacia su vehículo.
- Si queda atrapado en una tormenta de nieve, limpie el escape y ponga en marcha el motor y la calefacción durante 10 minutos cada hora. Abra levemente la ventanilla.
- Durante la noche, mantenga encendida la luz del techo del automóvil para que las cuadrillas de rescate puedan ver el vehículo.
- Tenga a mano un estuche de emergencia en su vehículo. El estuche debe incluir una provisión de agua para tres días y alimentos no perecederos que se puedan comer sin necesidad de cocinarlos. Coloque una manta o una bolsa de dormir para cada pasajero, una linterna, un teléfono celular, una pala, una bolsa de arena para gatos, cables para recargar la batería, una luz de bengala, una lata de café con tapa y papel higiénico.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Para obtener mayor información acerca de la prevención del virus del Nilo Occidental, incluyendo qué es lo que pueden hacer los empleadores y trabajadores para reducir el riesgo, vaya a <http://www.doh.wa.gov/wnv>



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127

Virus del Nilo Occidental

¿Qué es el virus del Nilo Occidental?

- El virus del Nilo Occidental puede provocar una enfermedad grave, incluso fatal. Puede afectar a seres humanos, caballos, ciertos pájaros y otros animales. El virus del Nilo Occidental apareció por primera vez en Estados Unidos en 1999. En 2002, el virus se detectó por primera vez en pájaros y caballos en Washington. Sin embargo, desde entonces no se ha detectado el virus en nuestro estado.

¿Cómo se disemina el virus?

- El virus del Nilo Occidental casi siempre se transmite a las personas a través de la picadura de un mosquito infectado. Los mosquitos se infectan después de picar a los pájaros que son portadores del virus. No existe ninguna prueba que haga suponer que el virus del Nilo Occidental se puede transmitir por contacto directo con personas o animales infectados.

¿Quiénes están expuestos al virus?

- El riesgo de contagiarse el virus del Nilo Occidental es muy bajo, pero cualquier persona puede resultar infectada. Las personas de más de 50 años de edad están más expuestas a sufrir enfermedades graves.

¿Cuáles son sus síntomas?

- La mayoría de las personas que contraen el virus del Nilo Occidental no se enferman. Alrededor de 1 de cada 5 personas infectadas presentan síntomas leves como, por ejemplo, fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal. Una proporción mucho más baja, alrededor de 1 de cada 150 personas infectadas, tienen síntomas más severos. Los síntomas severos pueden incluir dolor de cabeza, fiebre alta, rigidez en el cuello, confusión, desorientación, temblores, convulsiones, debilidad muscular, parálisis y coma. Si tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico.

¿Cómo puedo protegerme?

- No existe ninguna vacuna contra el virus del Nilo Occidental para su uso en humanos. La mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia es evitar la picadura de los mosquitos y reducir la cantidad de lugares en los que viven y se crían los mosquitos alrededor de su casa. Siga estos pasos:

Evite la picadura de los mosquitos

- Asegúrese de que las ventanas y puertas impidan el paso de insectos. Repare o cambie las pantallas antimosquitos.
- Permanezca dentro de la casa al anochecer y al amanecer, cuando la actividad de los mosquitos es mayor.
- Use camisa de manga larga, pantalones largos y sombrero cuando deba ir a zonas infestadas de mosquitos, como tierras pantanosas o bosques.
- Si es necesario, use repelente para mosquitos. Lea la etiqueta y siga cuidadosamente las instrucciones. Tenga sumo cuidado al usar repelente en los niños.
- Use un repelente de insectos que contenga DEET. DEET es el repelente más eficaz disponible. Los productos que contienen DEET se deben usar con cuidado. Lea y aplique cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.

No permita que los mosquitos tengan un lugar donde albergarse

- Vacíe o deshágase de cualquier cosa en la que pueda quedar agua estancada: botellas, latas, neumáticos viejos, baldes, tapas de plástico y juguetes.
- Cambie el agua de las pilas para pájaros, fuentes, piscinas de poca profundidad y abrevaderos de animales por lo menos dos veces por semana.
- Asegúrese de que los canales del techo drenen correctamente; y limpie los canales obstruidos durante la primavera y el otoño.
- Repare las llaves de agua y los sistemas de riego (sprinklers) del exterior que tengan fugas.



Tormentas de viento

En cada otoño e invierno, el Noroeste del Pacífico tiene varias tormentas con fuertes vientos de hasta 60 millas por hora. El día 12 de octubre de 1962 (el Día de la Raza), una de las tormentas más fuertes de los Estados Unidos golpeó la costa de Pacífico y mató a 46 personas, con cientos de heridos y dejó sin energía eléctrica a varios millones de habitantes. Si toma acciones ahora, podrá salvar vidas y reducir los daños causados por tormentas y otros peligros atmosféricos.

Lo que debe hacer antes de una tormenta de viento

- Póngase en contacto con la oficina local de control de emergencias del Servicio Nacional de Meteorología para averiguar qué tipo de tormentas podrían ocurrir en su comunidad.
- Prepare una caja de emergencias.
- Sepa cómo se utiliza su generador de respaldo. Póngase en contacto con el vendedor.
- Averigüe quién en su área podría necesitar ayuda especial, por ejemplo los ancianos, incapacitados y vecinos que no hablan inglés.
- Verifique con su veterinario las instrucciones para cuidar animales en caso de emergencia.
- Si vive en una costa o en Puget Sound, familiarícese con las rutas de evacuación.
- Conozca el plan de emergencia de su lugar de trabajo, escuela y guardería.
- Evalúe la seguridad de su hogar, inclusive el peligro de los árboles cercanos.
- Si la puerta de su garaje se abre a control remoto, aprenda a abrirla manualmente.

Lo que debe hacer durante una tormenta de viento

- No entre en pánico. Tome acciones rápidas para protegerse usted y ayudar a otras personas.
- Si estaba cocinando cuando se cortó la energía, apague la cocina. Apague los aparatos a gas natural.
- Si está en el interior, aléjese de las ventanas o de objetos que puedan caerse y manténgase en el primer piso.
- Si está en el exterior, entre a algún edificio y no se apoye en los cables eléctricos, postes y árboles.

- Si está conduciendo, salga de la carretera y aléjese de los árboles. Si es posible, vaya a un edificio seguro. Evite los viaductos, los cables eléctricos y otros peligros.
- Escuche la radio para las instrucciones de emergencia.

Lo que debe hacer después de una tormenta de viento

- Verifique si usted y los que le rodean no tienen lesiones.
- Evacúe el edificio, si está dañado. No vuelva allí hasta que las autoridades le digan que es seguro hacerlo.
- Llame al 9-1-1 para informar sólo emergencias con amenaza de vida.
- Si siente olor a gas o si escucha un sonido como de siseo en el interior, abra las ventanas y salga del edificio. Cierre el gas y llame a su empresa de gas. No encienda fósforos, velas, ni llamas abiertas, ni active interruptores eléctricos en los interiores.
- Si se corta la energía, mantenga cerradas las puertas de su refrigerador y de su congelador, para mantener los alimentos fríos hasta por dos días.
- Ayude a sus vecinos, especialmente a los ancianos o incapacitados.
- Llame a la persona que es el contacto de emergencia de su familia, pero evite hacer llamadas telefónicas locales.
- Supervise su radio portátil o de clima para escuchar instrucciones o una noticia oficial respecto a que “todo está bien.” Las estaciones de radio difundirán las noticias sobre el alcance de los daños, lo que se debe hacer y la ubicación de los albergues de emergencia y estaciones de asistencia médica.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

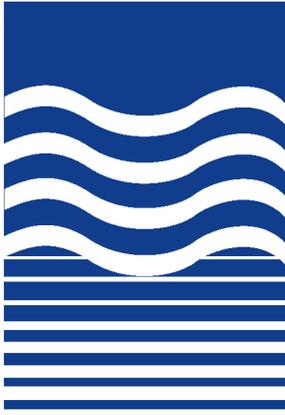


**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Inundaciones

Las inundaciones son los desastres naturales más comunes y difundidos. Si vive en un área propensa a las inundaciones, debe saber lo siguiente:

Qué hacer antes de que se produzca una inundación

- Planifique la evacuación. Conozca a dónde irá y cómo llegar hasta allí.
- Prepare su casa para una inundación. Llame al departamento de edificaciones u oficina de emergencias local para obtener información.
- Adquiera un seguro contra inundaciones.
- Guarde todas las pólizas de seguro y una lista de artículos valiosos en un lugar seguro.
- Tome fotografías o filme un video de los artículos valiosos que guarda en su casa.
- Escuche la radio o mire la televisión para enterarse si hay algún peligro de inundación.
- Mantenga lleno el tanque de gasolina de su automóvil.

Qué hacer durante una inundación

- NO trate de caminar o manejar a través de áreas inundadas. El agua puede ser más profunda de lo que parece y los niveles de agua aumentan rápidamente. Siga las rutas de evacuación de emergencia oficiales. Si su automóvil se ahoga en una zona inundada, salga rápidamente del automóvil y diríjase a un terreno más elevado.
- Manténgase lejos del agua en movimiento: el agua en movimiento con una profundidad de tan sólo seis pulgadas puede derribarle. Los automóviles son arrastrados con facilidad en sólo dos pies de agua.
- Manténgase lejos de las zonas de desastre a menos que las autoridades soliciten la ayuda de voluntarios.
- Manténgase alejado de las líneas caídas de suministro eléctrico.
- Si su casa se inunda, desconecte los servicios públicos hasta que los funcionarios a cargo de la emergencia le indiquen que es seguro volver a conectarlos. No bombee el agua del sótano hasta que el agua de la inundación se retire. Evite el contacto con los pisos, paredes y techos que estén debilitados.
- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua limpia si entra en contacto con agua de inundación.

Qué hacer después de una inundación

- Use guantes y botas para realizar la limpieza.
- Abra todas las puertas y ventanas. De ser posible, use ventiladores para ventilar el edificio.
- Lave toda la vestimenta y ropa de cama con agua caliente.
- Deshágase de los colchones y los muebles acolchados. No se pueden limpiar de forma adecuada.
- Lave la suciedad y el barro de las paredes, mostradores y pisos de superficie dura con agua y jabón. Luego, desinfecte las superficies limpiándolas con una solución de una taza de blanqueador (cloro) por cada galón de agua.
- Deshágase de todos los alimentos que hayan estado en contacto con el agua de inundación. Los alimentos enlatados pueden utilizarse, pero debe lavar cuidadosamente la lata antes de abrirla.
- Si se ha inundado el pozo, es posible que el agua de la llave no se pueda consumir. Si cuenta con agua corriente suministrada por la empresa de servicios públicos, el departamento de salud le hará saber, a través de la radio y la televisión, si es seguro consumir esa agua. Hasta que sea seguro consumir el agua, use agua embotellada limpia.
- Aprenda cómo purificar el agua. Si tiene un pozo, aprenda a descontaminarlo.
- No use el sistema séptico si hay agua en el suelo a su alrededor. El suelo que hay debajo no absorbe el agua proveniente de los lavabos o inodoros. Una vez que la tierra se haya secado, probablemente pueda volver a usar el sistema séptico de forma segura. Para estar seguro, póngase en contacto con el departamento de salud local.
- Una vez que haya bajado el agua de inundación, manténgase atento por si la superficie de las carreteras se hubiera debilitado.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

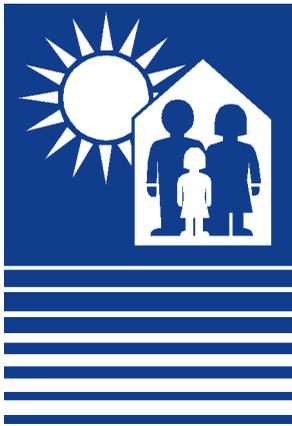
Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108

**Washington State Department of
Health**

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Precauciones en caso de calor extremo

Las altas temperaturas pueden provocar enfermedades e incluso la muerte. Cuando la temperatura aumente hasta niveles extremos, reduzca los riesgos tomando las siguientes precauciones.

Precauciones en caso de altas temperaturas para reducir el riesgo de postración o golpe de calor (insolación)

- Permanezca bajo techo y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible, a menos que esté seguro de que su cuerpo tiene una gran tolerancia al calor.
- Beba mucho líquido pero evite consumir bebidas que contienen alcohol, cafeína o mucho azúcar.
- Coma más frecuentemente pero asegúrese de que los alimentos sean balanceados y livianos.
- No deje a ninguna persona o mascota en un vehículo cerrado y estacionado.
- Evite vestir a los bebés con ropa abrigada o envolverlos con mantas gruesas.
- Manténgase al tanto de la situación de los ancianos, las personas enfermas o que puedan necesitar ayuda. Si necesitara ayuda, pídale a sus familiares, amigos o vecinos que pasen por su casa por lo menos dos veces por día durante los períodos de calor.
- Asegúrese de darles mucha agua a las mascotas.
- Las tabletas de sal sólo se deben tomar si el médico se lo indica. Si está haciendo una dieta baja en sodio, consulte al médico antes de aumentar el consumo de sal.
- Si toma medicamentos recetados que sean diuréticos, antihistamínicos, antiespasmódicos o que produzcan cambios en el comportamiento, consulte al médico con respecto a los efectos del sol y la exposición al calor.
- Cubra las ventanas que reciben el sol de mañana o de tarde. Los toldos o persianas pueden reducir el calor que entra en la casa hasta un 80 por ciento.

Si sale al exterior

- Planifique las actividades enérgicas al aire libre para las primeras horas de la mañana o cerca de la noche, cuando la temperatura es más baja. Luego, aumente gradualmente la tolerancia a las condiciones de más calor.
- Tome descansos frecuentes si trabaja al aire libre.
- Use un sombrero de ala ancha, bloqueador solar y ropa suelta de colores claros cuando esté al aire libre.
- Ante los primeros síntomas de golpe de calor o insolación (mareos, náuseas, dolor de cabeza, calambres), diríjase a un lugar más fresco, descanse durante unos minutos y beba lentamente una bebida fría. Consulte inmediatamente al médico si no se siente mejor.
- Evite las quemaduras provocadas por el sol: esto disminuye la capacidad de la piel para refrescarse. Use un protector solar con un índice SPF (factor de protección solar) alto.
- Evite los cambios extremos de temperatura. Una ducha fría inmediatamente después de haber estado expuesto a altas temperaturas puede provocar hipotermia, especialmente en los ancianos o niños pequeños.

Si hay un corte de suministro eléctrico o no se puede usar el aire acondicionado

- Si no se puede usar el aire acondicionado, quédese en la planta baja y a la sombra.
- Consulte al médico con respecto a cualquier medicamento recetado que tenga guardado en el refrigerador. (Si hay un corte del suministro eléctrico, la mayoría de los medicamentos se pueden mantener guardados en el refrigerador cerrado durante por lo menos 3 horas).
- Tenga algunas botellas de agua en el congelador: si hay un corte del suministro eléctrico, colóquelas en el refrigerador y mantenga sus puertas cerradas.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Deslizamientos de tierra e inundaciones de lodo

Los deslizamientos de tierra y los ríos de lodo usualmente ocurren sin advertencia. La fuerza de las piedras, el suelo y otros desechos que bajan de una pendiente pueden barrer todo lo que está a su camino. Tome las siguientes acciones para prepararse.

Antes de un deslizamiento

- Haga que inspeccionen su propiedad para ver posibles deslizamientos.
- El geólogo o el departamento de planificación de su condado pueden tener información sobre las áreas donde podrían ocurrir deslizamientos. Obtenga opiniones y consejos de expertos sobre los problemas de deslizamientos y las medidas que usted debe tomar para evitarlas.

Seguros

- Los ríos de lodo están cubiertos por pólizas de seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones. Usted puede comprar un seguro contra inundaciones a través de una compañía de seguros local.

Minimice los peligros en su hogar

- Coloque una cobertura de tierra en las pendientes para estabilizar el terreno y construya muros de contención.
- En áreas de inundaciones de lodo, construya canales o muros de desviración para dirigir el río alrededor de los edificios.
- Recuerde que si construye muros para desviar los ríos y si éstos van a la propiedad de sus vecinos, usted podría ser responsable por los daños.

Haga planes de evacuación

- Planifique por lo menos dos vías de evacuación, ya que los caminos podrían estar bloqueados o cerrados.
- En caso de que los miembros de su familia queden separados durante un deslizamiento o inundación de lodo, tenga un plan para volver a reunirse. Probablemente podrían estar separados durante el día, cuando los adultos están trabajando y los niños en su escuela.

- Pida a un pariente o amigo fuera del estado que sirva como contacto de emergencia para su familia. Después de un desastre, con frecuencia es más fácil llamar a larga distancia que hacer llamadas locales. Asegúrese de que todos sepan el nombre, dirección y número telefónico de la persona de contacto.

Aprenda a reconocer las señales de advertencia de un deslizamiento

- Las puertas o ventanas se atascan o se pegan por primera vez.
- Aparecen nuevas rajaduras en el estuco, en los azulejos, ladrillos o cimientos.
- Los muros exteriores, los pasillos o las escaleras empiezan a separarse del edificio.
- En el suelo o en áreas pavimentadas aparecen rajaduras que se van abriendo lentamente, por ejemplo en las calles o en las entradas al garaje.
- Se rompen los cables subterráneos de los servicios básicos.
- En la base de una pendiente aparecen protuberancias de tierra.
- El agua sale a la superficie de la tierra en nuevos lugares.
- Las bardas, muros de contención, postes de luz o árboles se inclinan o mueven.
- Usted escucha un leve retumbo que aumenta de volumen a medida que se acerca el deslizamiento. El terreno se inclina en una dirección específica y puede empezar a cambiar en esa dirección bajo sus pies.

Hoyos de desagüe

- Se abre un hoyo de desagüe cuando el agua subterránea disuelve una superficie de tierra débil, por ejemplo el limo, ocasionando que ésta colapse por falta de soporte.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Continúa

Deslizamientos e inundaciones de lodo (continuación)

Durante un deslizamiento:

Si está dentro de un edificio

- Quédese adentro.
- Póngase a cubierto debajo de un escritorio, mesa u otra pieza de mueble sólido.

Si está afuera

- Trate de salir del camino del deslizamiento o río de lodo.
- Corra al terreno alto más cercano lejos del camino del deslizamiento.
- Si se acercan rocas y otros residuos, corra al refugio más cercano, por ejemplo un grupo de árboles o un edificio.
- Si no puede escapar, enrósquese como una pelota apretada y proteja su cabeza.

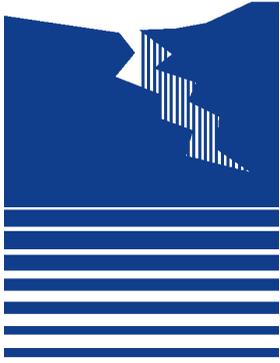
Después de un deslizamiento:

- Recuerde que podría haber inundaciones después de un río de lodo o un deslizamiento.
- Quédese lejos del área del deslizamiento. Podría haber peligro de más deslizamientos.
- Vea si hay personas heridas o atrapadas cerca del área del deslizamiento y présteles primeros auxilios, si está capacitado.
- Ayude a sus vecinos, especialmente a los ancianos y las personas con incapacidades.
- Escuche una radio o televisión a baterías para enterarse de la última información de emergencia.
- Verifique sus cables dañados de servicios básicos. Informe a la empresa de servicios sobre cualquier daño.
- Verifique sus cimientos, chimenea y la tierra que le rodea para ver si hay daños.

- Vuelva a plantar las áreas dañadas lo más pronto posible. La erosión causada por la pérdida de suelo superficial podría ocasionar inundaciones y deslizamientos de barro o lodo.
- Obtenga la opinión de expertos geotécnicos para evaluar los peligros de un deslizamiento de tierra o para diseñar formas de disminuir el riesgo de otros deslizamientos.

Consejos de prevención

- Invierta ahora en la prevención para reducir el impacto de los deslizamientos e inundaciones de lodo en el futuro. Siembre en el suelo (plantas de tamaño bajo) en las pendientes. Instale cañerías flexibles para evitar derrames de gas o agua. Construya muros de contención. Para más información sobre la prevención, póngase en contacto con la oficina local de control de emergencias.



Terremotos

Washington es una zona de terremotos. Cuando la tierra comience a temblar, échese al piso, cúbrase y agárrese.

Échese al piso, cúbrase y agárrese

- Cuando sienta que viene un terremoto, **ÉCHESE AL PISO** y **CÚBRASE** debajo de un escritorio o mesa sólida. Permanezca alejado de las ventanas y los objetos, como los estantes para libros, que se puedan caer. **AGÁRRESE** de la mesa o del escritorio. Si se mueve, muévase con él. No salga corriendo: permanezca en el lugar donde está. Échese al piso, cúbrase y agárrese.

Esté preparado para un terremoto

- Sujete los artefactos eléctricos y los muebles altos y pesados que se puedan caer. Coloque pasadores en las puertas de los armarios para evitar que el contenido se caiga.
- Investigue de qué manera puede mejorar su casa para protegerla de los daños provocados por un terremoto.
- Elija un contacto ubicado fuera del área y tenga a mano los números de teléfono. Ésta es la persona a la que los miembros de su familia llamarán en caso de que se separen.
- Elija un lugar de la casa para guardar los suministros para emergencias e indíqueles a los demás cuál es este lugar.

Durante un terremoto

Si está dentro de la casa:

- Permanezca dentro de su casa. Colóquese cerca de una pared interior o debajo de un escritorio o de una mesa sólida y agárrese de ellos. Si se mueve, muévase con él. Permanezca alejado de las ventanas, estanterías de libros, refrigeradores, espejos pesados, plantas colgantes y otros objetos que se puedan caer. No salga de la casa hasta que cesen los temblores.
- Si está en una tienda o un lugar público abarrotado de gente, **NO** salga corriendo hacia la salida. Aléjese de los estantes exhibidores que contengan objetos que se puedan caer, y “**échese al piso, cúbrase y agárrese**”.
- Si está en un teatro o estadio, quédese sentado, protéjase la cabeza con los brazos o colóquese debajo del asiento. No salga hasta que cesen los temblores.

Si está fuera de la casa:

- Si está fuera de la casa, diríjase hacia un área despejada lejos de los árboles, letreros, edificios o postes y cables eléctricos caídos.

Si está en el centro de la ciudad:

- Si está en una acera cerca de un edificio alto, colóquese en la entrada o en el vestíbulo del edificio para protegerse de los ladrillos, vidrios y otros escombros que puedan caer.

Si está manejando su automóvil:

- Si está manejando su automóvil, muévase lentamente hacia la vereda y deténgase. Evite los pasos elevados, cables de alta tensión y otros peligros. Permanezca dentro del vehículo hasta que cesen los temblores.

Si está en una silla de ruedas:

- Si está en una silla de ruedas, quédese sentado en ella. De ser posible, diríjase hacia un lugar seguro, trabe las ruedas de la silla y cúbrase la cabeza con los brazos.

Después de un terremoto:

- Si lo han evacuado, espere hasta que le indiquen que es seguro volver a su casa. Tenga cuidado al entrar a los edificios. Manténgase alejado de las líneas caídas de suministro eléctrico.
- Verifique si usted o las personas que lo rodean están lastimados.
- Esté preparado para las réplicas.
- Use el teléfono sólo para informar acerca de una emergencia que pone en riesgo su vida.
- No maneje a menos que sea necesario.
- Si siente olor a gas o escucha un sonido sibilante, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas que se encuentra fuera del edificio.
- Controle en qué condiciones están sus vecinos, especialmente los ancianos o las personas discapacitadas
- Trate de ponerse en contacto con su contacto telefónico fuera del área. Escuche la radio.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

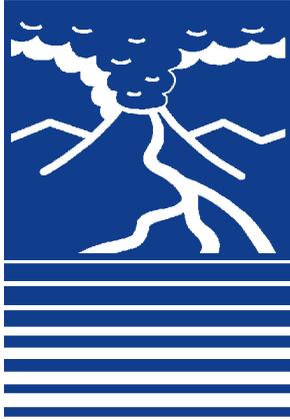
Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Volcanes

El riesgo de los volcanes incluye no sólo la erupción de una montaña y el derramamiento de lava asociado, sino también la caída de cenizas y la diseminación de desechos. Si está cerca de una cadena montañosa, familiarícese con lo siguiente.

Antes de una erupción volcánica:

- Prepare un plan con anterioridad. Tenga suministros de emergencia, alimentos y agua almacenados.
- Planifique una ruta de evacuación alejada de los ríos o arroyos que puedan transportar lodo o desechos.
- Tenga una radio que funcione a pilas disponible en todo momento.
- Si se ha previsto una erupción, escuche la radio o vea la televisión para saber si se informa acerca de una evacuación. Siga las recomendaciones de las autoridades.

Después de una erupción volcánica:

- No se acerque al área de la erupción.
- Esté preparado para permanecer en el interior de la casa y evite las áreas en el sentido del viento si se ha previsto la caída de cenizas.
- Evacue la zona si las autoridades así lo aconsejan.
- Preste atención a los canales por donde pasan los arroyos y los ríos al realizar la evacuación.
- Vaya hasta un terreno más alto si ve que hay torrentes de lodo que se acercan.
- Siga las indicaciones de evacuación colocadas en las carreteras y autopistas.



Si se produce caída de cenizas en el área:

- Protéjase los pulmones. Los niños pequeños y los ancianos, y aquellas personas que sufren enfermedades respiratorias como, por ejemplo, asma, bronquitis, enfisema y otras enfermedades pulmonares y cardíacas crónicas deben tener un cuidado especial en evitar la inhalación de cenizas. Si hay cenizas:
 - Permanezca dentro de su casa. Cierre las puertas, ventanas y los reguladores de tiro de las chimeneas. Coloque toallas húmedas en los umbrales de las puertas y otras fuentes de corriente de aire.

- Si está fuera de la casa, use una máscara facial para usar una sola vez (desechable). Recuerde que es posible que estas máscaras no puedan usarse con los niños pequeños. (Nota: Es posible que las máscaras dificulten la respiración de aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias).
- Quienes están expuestos a mayores riesgos deben limitar sus actividades al aire libre. Mantenga a los niños y las mascotas dentro de la casa.
- Si padece asma u otra enfermedad respiratoria (o si tiene un hijo que sufre de asma), preste atención a los síntomas como, por ejemplo, resuello asmático o tos, o síntomas más graves como dolor o rigidez en el tórax, falta de aliento y fatiga severa. Permanezca dentro de la casa y siga su plan de control para el asma. Póngase en contacto con el médico si tiene dificultades para respirar.
- Cambie los filtros de la calefacción desechables o limpie los filtros de la calefacción permanentes con frecuencia.
- Si usa lentes de contacto, proteja sus ojos usando anteojos o gafas protectoras o quítese los lentes de contacto.
- Si descubre que hay ceniza en el agua potable, use una fuente alternativa de agua potable como, por ejemplo, agua embotellada.
- Coloque taponos en la parte superior de las tuberías de drenaje.
- Proteja los dispositivos electrónicos sensibles al polvo.
- Limpie el techo cuando haya más de 4 pulgadas de ceniza acumulada.
- Quítese la ropa que usa para salir al exterior antes de entrar a un edificio.
- Lave las verduras y legumbres del jardín antes de comerlas.
- Utilice su automóvil lo menos posible: la ceniza puede ser nociva para su vehículo.
- Cambie con frecuencia el aceite y los filtros de aire de su automóvil.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



ZONA RIESGO DE OLAS DE MAREA
En caso de terremotos, evacúe hacia tierras del interior o tierras más altas

Olas de marea (Tsunamis)

Las olas de marea son una serie de olas oceánicas destructivas que golpean las casas. Las olas de marea (también denominadas tsunamis) usualmente son causadas por terremotos y también por deslizamientos submarinos o volcanes submarinos. Las olas de marea son destructivas y pueden tener un alto de 35 metros o más y constituyen una amenaza para la costa del estado de Washington.

La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA en inglés)

La NOAA tiene sus centros de advertencia ubicados en Hawaii y Alaska y pueden emitir una advertencia sobre una ola de marea a los 15 minutos después de un terremoto que advierte eficazmente cuando estas olas llegan desde muy lejos.

Vigilancia de tsunami

Una vigilancia de tsunami informa las condiciones que podría generar una ola de marea o tsunami.

- Encienda la radio.
- Escuche la radio, la radio meteorológica de NOAA, o la televisión para informarse sobre las últimas noticias de la vigilancia.
- Conozca con mucha anticipación cuál será su vía de evacuación más segura.

Advertencia de tsunami

Una advertencia de tsunami significa que se ha generado un tsunami.

- Mantenga encendida la radio.
- Evacúe inmediatamente las áreas de la costa.
- Evacúe hacia terrenos más altos o a los pisos superiores de edificios reforzados.
- Continúe escuchando su radio local o la radio meteorológica NOAA para mayor información e instrucciones.
- Espere la señal de “todo está bien” antes de volver a la playa o a su hogar.

Señales de evacuación de la costa

- Las rutas de evacuación/escape están marcadas para que los residentes y visitantes de la costa encuentren lugares más seguros en caso de terremoto o de una ola de marea. Las señales de evacuación/escape están ubicadas a lo largo de las carreteras costeras para mostrar la dirección en la tierra o hacia un terreno más alto. En algunos lugares puede haber más de un modo de llegar a las áreas más seguras. Se puede marcar estas rutas con varias señales que muestran varias formas de evacuar/escapar. Conozca las rutas de evacuación/escape en su área.



**OLAS DE MAREA
RUTA DE EVACUACIÓN/ESCAPE**

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122